

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN
EDUCACIÓN INICIAL

“LA NARRACIÓN DE CUENTOS COMO ESTRATEGIA PARA EL DESARROLLO
DE LA CONCIENCIA CORPORAL Y MANEJO EMOCIONAL EN NIÑOS DE 3 A 5
AÑOS”

NOMBRES

María Cristina Cassola

Cristina Morán

DIRECTORA: Doctora Catalina Vélez

Quito - 2018

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Nosotras, **MARÍA CRISTINA CASSOLA CAJIAO, C.C. 0503612236** y **CRISTINA PAOLA MORÁN GUERRERO, C.C. 1751056142** autoras del trabajo de graduación intitulado: **“LA NARRACIÓN DE CUENTOS COMO ESTRATEGIA PARA EL DESARROLLO DE LA CONCIENCIA CORPORAL Y MANEJO EMOCIONAL EN NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS.”**, previa a la obtención del grado académico de **LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN INICIAL:**

1.- Declaramos tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizamos a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, 09 de julio del 2018

MARÍA CRISTINA CASSOLA CAJIAO,
C.C. 0503612236

CRISTINA PAOLA MORÁN GUERRERO
C.C. 1751056142

DEDICATORIA

Este trabajo queremos dedicarlo a cada uno de los niños que han dejado una huella inolvidable en nuestras vidas.

Cristina y María Cristina

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos de manera muy especial a nuestra tutora Catalina, no solo por ser nuestra guía en este trabajo, sino también por alentarnos a ponernos plumas y volar. Gracias Cata.

A todos aquellos maestros que durante nuestra carrera supieron motivarnos y compartirnos sus valiosos conocimientos que nos sirven y nos servirán a lo largo de nuestra carrera profesional.

A José, Esteban y Santiago gracias por hacer que nuestros cuentos tomen vida

Y a aquellas compañeras que se convirtieron en nuestras amigas, gracias por estar presentes y ser el apoyo incondicional para nosotras. Majo, Miky y Gaby.

Cristina y María Cristina

AGRADECIMIENTOS

A mis padres: Alba y Luis, mis dos personas maravillosas. Por apoyarme a lo largo de mi vida en cada una de mis locuras, por brindarme oportunidades, compañía y sobretodo tanto amor. A mi hermana, amiga y cómplice Lore. Gracias por estar siempre conmigo, ser mi apoyo y recordarme que aunque no es fácil se puede lograrlo.

Cris, a ti especialmente, te agradezco por ser mi compañera a lo largo de esta etapa de mi vida y por convertirte en mi amiga incondicional. Por compartir ideas maravillosas conmigo y ser mi equipo perfecto.

Cristina

Agradezco a mi familia por el apoyo incondicional que me han brindado durante toda mi vida, especialmente a mi madre, María Victoria por todo su esfuerzo y sacrificio y a mi padre, Eduardo por su apoyo y cada cuento que me leyó antes de dormir.

A mi compañera de tesis y más que nada mi amiga Cristina Morán, por ser mi apoyo y aliento a lo largo de esta carrera. Por impulsarme a seguir adelante, compartir locuras conmigo y enseñarme a ver el mundo desde otra perspectiva.

María Cristina

CONTENIDO

DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTOS	IV
CONTENIDO	VI
RESUMEN	VIII
ABSTRACT.....	IX
INTRODUCCIÓN	X
OBJETIVOS	XIII
CAPÍTULO I	1
La conciencia corporal y el manejo emocional.....	1
1.1 Expresión corporal	2
1.2 Reconocimiento Corporal	4
1.3. La Expresión Corporal en la Educación Infantil.....	5
1.4. Emociones	6
1.5.. Educación emocional	10
1.5.1. Objetivos de la Educación Emocional.....	12
1.5.2. Objetivos de la Educación Emocional de 3 a 5 años.....	13
1.5.3. Desarrollo Emocional de 3 a 5 años	14
1.5.4. Conciencia emocional.....	14
1.5.5. Regulación emocional	15
1.5.6. Autorregulación	16
1.5.7. Autoestima.....	16
1.6 Recursos para trabajar la expresión corporal y la educación emocional.....	17
1.6.1. Respiración	17
1.6.2. Yoga.....	18
1.6.3. Yoga Infantil.....	18
1.6.4 Música	20
1.6.5 Títeres	20

Los títeres son una herramienta llamativa para los niños, al igual que la música existe una gran variedad de títeres que se pueden usar en el aula de clases. Son recursos adecuados para el desarrollo de las competencias emocionales, puesto que “facilitan

buenas dinámicas y crean vínculos emocionales con los niños y niñas” (López Cassá & Bisquerra Alzina, 2012, p. 33).....	20
1.6.6 Cuentos	20
CAPÍTULO II	22
La narración de cuentos	22
2.1. Los cuentos.....	22
2.2. Cuando contamos cuentos	24
2.3. Quien cuenta el cuento	24
2.4 ¿Qué cuento contar?	25
2.5 ¿Cómo contar un cuento?	27
2.6 Cuando el cuento se acaba	29
CAPÍTULO III.....	31
Análisis de resultados	31
CAPÍTULO IV.....	46
Producto	46
4.1 ABRA CADABRA, QUE EL CUENTO SE ABRA	47
CONCLUSIONES	51
RECOMENDACIONES.....	54
Bibliografía	55
Anexos	57
Anexo 1	58
Entrevistas:	58
Anexo 2	78
Abracadabra que el cuento se abra.....	78

RESUMEN

El presente trabajo de disertación, presenta como producto “Abracadabra, que el cuento se abra”, una guía de estrategias didácticas, basada en la narración de cuentos y enfocada al desarrollo de la conciencia corporal y manejo emocional de niños de tres a cinco años de edad. Esta guía presenta varias estrategias orientadas a contribuir con el proceso de narración de un cuento y una colección de cuatro cuentos escritos e ilustrados por las autoras de esta disertación.

Dentro de la investigación se describe la importancia de la conciencia corporal y el manejo emocional, ambos aspectos considerablemente relevantes en el desarrollo integral de los niños, pues la adquisición de estos conocimientos permitirá al niño explorar y comprenderse a sí mismo y al mundo que lo rodea. Para hacer la adquisición de estos conocimientos más significativos, se ha elegido a la narración de cuentos como recurso de apoyo. Dentro del ámbito educativo, la narración de cuentos es un recurso habitual y de gran agrado para los niños; a pesar de que el principal fin de este recurso es el disfrute, se lo puede aprovechar para obtener de este un valor agregado, que aporte a potenciar varias habilidades, destrezas y generar nuevos conocimientos sin necesidad de utilizar el proceso educativo habitual, que puede resultar repetitivo para los niños y provocar pérdida de interés.

Palabras Clave

Conciencia corporal, manejo emocional, narración, cuentos, desarrollo integral

ABSTRACT

The present work of dissertation, presents as a product "Abracadabra, que el cuento se abra", a guide to teaching strategies, based on storytelling and focused on the development of body awareness and emotional management of children three to five years of age. This guide presents several strategies aimed at contributing to the process of narrating a story and a collection of four stories written and illustrated by the authors of this dissertation.

In the research, the importance of body awareness and emotional management is described, both aspects that are considerably relevant in the integral development of children, since the acquisition of this knowledge will allow the child to explore and understand himself and the world around him. . To make the acquisition of this most significant knowledge, storytelling has been chosen as a resource of support. Within the educational field, storytelling is a habitual and great pleasure for children; Although the main purpose of this resource is enjoyment, it can be used to obtain an added value, which contributes to enhance various skills, skills and generate new knowledge without using the usual educational process, which may result repetitive for children and cause loss of interest.

Keywords

Body awareness, emotional management, storytelling, stories, integral development

INTRODUCCIÓN

Cuando se llega a ser adulto muchas veces se piensa que se han dominado por completo los conocimientos y habilidades referentes a nuestro cuerpo. Se piensa que saber caminar, correr, saltar, etc., son todas las destrezas que se tiene que aprender pues de una u otra forma son de ayuda para que cada individuo se desenvuelva en la vida diaria. Si bien es cierto que desarrollar estas habilidades es muy importante no resulta suficiente. Lo primordial es que se aprenda a conocer y a escuchar nuestro cuerpo.

El ámbito educativo es un espacio en donde se propicia el desarrollo de varias destrezas y aprendizajes que serán de utilidad para el ser humano a lo largo de su vida. Tradicionalmente estas destrezas y aprendizajes estaban totalmente enfocados al área cognitiva de los estudiantes, sin embargo a través del tiempo, la educación ha ido evolucionando y se ha intentado dar igual importancia a todas las áreas de desarrollo; cognitiva, física y psicosocial. Aunque se ha dado un avance significativo en este aspecto, en la actualidad aún no se le ha logrado una equidad en el desarrollo de estas tres áreas. El área cognitiva sigue siendo el aspecto al que se le da mayor relevancia en el desarrollo de los niños.

Un niño no solamente tiene que aprender a sumar y a restar, sino también tiene que aprender a conocerse a sí mismo, sus posibilidades y limitaciones, tanto a nivel físico como emocional. Esto posibilitará que su desarrollo sea integral y consiga un equilibrio y armonía que le permitirá alcanzar su bienestar personal y social.

Dentro de los primeros niveles de educación es importante que los maestros sepan cómo ayudar a los niños a desarrollar su conciencia corporal y el manejo de sus emociones, ya que en la niñez nos encontramos en periodos sensibles en los que nuestro cerebro está predispuesto a captar de mejor manera los aprendizajes. Por lo tanto, esa es la etapa ideal para formar una buena conciencia corporal y desarrollar un adecuado manejo emocional.

Generalmente en las escuelas se pretende enseñar la conciencia corporal a través de pequeñas dinámicas y juegos que, aunque resulten entretenidos, se pueden tornar repetitivos y tienen poco significado para los niños, pues lo único que hacen es imitar al maestro u obedecer órdenes. Por esta razón, es fundamental que los educadores encuentren las estrategias más adecuadas y lúdicas para acompañar a los niños en la adquisición de estos conocimientos.

Otro de los aspectos tradicionales en la educación es el uso de los cuentos como recurso didáctico. Sin duda, la narración de cuentos es una actividad de gran agrado e interés para los niños y ha estado presente no solo en el ámbito educativo, sino también en la vida familiar. Aunque los cuentos siempre son disfrutados y de una u otra forma dejan alguna enseñanza, en ciertos casos han sido mal utilizados, específicamente dentro de la educación. Como consecuencia de esto los cuentos pueden llegar a perder su gran valor y son menospreciados, utilizándolos como un recurso para “quemar tiempo” y restándoles la importancia y utilidad.

Partiendo de los aspectos mencionados anteriormente, en el presente trabajo se propone rescatar el valor que tiene la narración de cuentos y utilizarla, como una estrategia que aporte al desarrollo de las competencias que tradicionalmente han sido puestas en segundo plano, como lo son la conciencia corporal y el manejo emocional. De esta manera se pretende aprovechar todos los beneficios que tiene la narración de cuentos para los niños y al mismo tiempo se promueve su desarrollo integral.

Esta es una investigación de carácter no experimental y de diseño descriptivo, pues se pretende profundizar sobre la relevancia que tiene la narración de cuentos, la conciencia corporal y el manejo emocional en niños de tres a cinco años. Además, esta investigación es proyectiva, por lo que al final de ella se tiene como objetivo presentar un producto: “Abracadabra, que el cuento se abra”, una guía de estrategias didácticas basada en la narración de cuentos y con un enfoque hacia el desarrollo de la conciencia corporal y manejo emocional de niños de tres a cinco años. Esta guía presenta varias estrategias orientadas a contribuir a que el proceso de narración de un cuento se disfrute y se aproveche al máximo. Dentro de esta propuesta se incluye una colección de cuatro cuentos con temáticas sobre; conocimiento y descubrimiento corporal, reconocimiento y aceptación emocional, manejo emocional y yoga como técnica de autorregulación emocional.

El primer capítulo de la investigación abarca la descripción de la importancia de la conciencia corporal y el manejo de emociones en la etapa etaria de tres a cinco años. En el aspecto corporal se exponen las temáticas de expresión corporal en la educación infantil, reconocimiento corporal que incluye: imagen corporal, esquema corporal y conciencia corporal. Por otro lado, en lo que se refiere al manejo de emociones se desarrollan los siguientes temas: concepto de emociones y su clasificación, educación emocional, técnicas para trabajar la expresión corporal y la educación emocional. Todos estos aspectos son de

gran importancia para entender, cómo se da el proceso de aprendizaje de la conciencia corporal y el manejo de emociones.

En el segundo capítulo se justifica el uso de la narración de cuentos como medio de interacción entre el adulto y los niños. Las temáticas que se desarrollan dentro del capítulo están orientadas al proceso de narración de un cuento, se desglosan en aspectos como: características del narrador, selección de cuentos, cómo contar un cuento, recomendaciones para la post-lectura. Estas temáticas que se desarrollan a lo largo del capítulo ayudan a comprender la manera más adecuada de contar un cuento para obtener todos sus beneficios.

Por su parte, el tercer capítulo contiene un análisis de varias entrevistas que se han realizado a expertos en los temas de: conciencia corporal, manejo emocional y narración de cuentos. Este análisis está orientado a contribuir a la investigación presente y a la construcción del producto propuesto. Por último, dentro del cuarto capítulo se resume el contenido y la estructura de la guía “Abracadabra, que el cuento se abra”, que incluye algunas recomendaciones generales y estrategias de pre-lectura, lectura y post-lectura. Además de una síntesis de cada uno de los cuentos de la colección.

OBJETIVOS

Objetivo general

Diseñar una guía de estrategias didácticas, basada en la narración de cuentos y enfocada al desarrollo de la conciencia corporal y manejo emocional de niños de 3 a 5 años.

Objetivos específicos

- Describir la importancia de la conciencia corporal y el manejo de emociones en niños de 3 a 5 años.
- Justificar el uso de la narración oral como medio de interacción con niños de 3 a 5 años.

Elaborar una colección de cuentos cuya temática esté enfocada al desarrollo de la conciencia corporal y manejo emocional para niños de 3 a 5 años.

CAPÍTULO I

La conciencia corporal y el manejo emocional

La conciencia corporal y el manejo emocional son dos aspectos innatos y fundamentales para las personas que se empiezan a desarrollar desde la infancia en adelante. La infancia es la etapa en la que el ser humano tiene la oportunidad de desarrollar múltiples habilidades y destrezas que establecerán las bases del desarrollo cognitivo, motriz y socio afectivo de un individuo.

La conciencia corporal se puede resumir como el conocimiento que la persona adquiere, a través de un proceso, sobre cómo es su cuerpo y las múltiples funciones que cada una de sus partes cumple. Este conocimiento es de gran importancia ya que a través de su adquisición los niños aprenden a conocerse a sí mismos y a tener la capacidad de dominar su cuerpo ya sea estático o en movimiento.

Caminar, correr, saltar, agarrar objetos con las manos y agacharse, son acciones que para los adultos resultan sencillas porque ya se ha adquirido estas habilidades. Sin embargo, para llegar a dominarlas cuando se es niño se debe vivenciar un proceso bastante complejo, ya que es un aprendizaje totalmente nuevo que combina varias destrezas como; equilibrio, fuerza, coordinación, entre otras, que para el niño que está descubriendo cómo mover y controlar su cuerpo se convierte en todo un desafío. La adquisición de la conciencia corporal es vital para cada individuo y si en la infancia existe un proceso adecuado y bien guiado, el niño logrará desarrollar este aspecto de la manera más óptima.

Al igual que la conciencia corporal, el manejo emocional es otro de los muchos conocimientos que se adquieren en la infancia. Se refiere al desarrollo de las competencias emocionales, es decir el saber qué estoy sintiendo, porqué lo estoy sintiendo y cómo reacciono ante lo que estoy sintiendo. De igual manera esto se da a través de un proceso en el que es importante conocer y aceptar las emociones en lugar de reprimirlas. Esto dará como resultado el que un individuo maneje y sepa reaccionar frente a diversas situaciones y problemas. El manejo emocional es la base para conseguir la salud y bienestar emocional de cada persona.

En la educación infantil el desarrollo de la conciencia corporal y el manejo emocional no pueden pasar por alto o ser menospreciado por otros aprendizajes. Sin embargo, tradicionalmente se les da más importancia a aspectos cognitivos que a los emocionales y corporales. Es fundamental que los docentes busquen e ideen estrategias que les permitan desarrollar por igual estas tres áreas. Para conseguir este objetivo se debe tener claridad sobre todo lo referente a la conciencia corporal y el manejo emocional, esto incluye; qué son, su importancia, beneficios y cuál es el proceso que se debe seguir para alcanzarlo.

Dentro de este capítulo se profundizará en cuanto a los aspectos más relevantes de la conciencia corporal y el manejo emocional.

1.1 Expresión corporal

El término expresión corporal es bastante amplio y puede englobar una gama de características. De tal manera que se puede llegar a confundir su significado real y objetivo. Por tanto es necesario aclarar lo que es la expresión corporal. Se puede definir “expresión corporal” como: “la disciplina que permite encontrar un lenguaje corporal propio, una forma de comunicación y expresión con y a través del cuerpo” (Torrents, Mateu, Planas, & Dinusôva, 2011, p. 402). Es decir que por medio de esta disciplina, el cuerpo se convierte en un canal por el cual se puede transmitir mensajes de todo tipo propios de cada ser humano. Cada persona tiene un mundo interior lleno de vivencias, sentimientos, emociones, que la mayoría del tiempo no son expresados ni comunicados.

Para Learreta, Sierra, & Ruano (2005) lograr expresar el mundo interior

Aporta al alumnado la experiencia de “poner en movimiento” lo que se está viviendo en el plano afectivo en un determinado momento sin necesidad de ser comprendido por un interlocutor. El simple hecho de expresarse, de ser uno mismo, a través del propio movimiento, entendemos que es un conocimiento que el alumnado debe adquirir desde la Expresión Corporal. (p.49).

De acuerdo al carácter de las personas, cada individuo encuentra la manera más fácil de transmitir toda esta información, y la expresión corporal es una de las formas a través de la que se puede lograrlo.

Se pueden observar similitudes entre esta disciplina y otras como la danza y el teatro, cuya base fundamental es el movimiento como medio de expresión. “La motricidad será un fin en sí misma, y el éxito se conecta con las sensaciones, la generación espontánea de acciones motrices, la adaptación al entorno inmediato y a la creatividad” (Torrents, Mateu, Planas, & Dinusôva, 2011, p.402). La expresión corporal dará un espacio que permite la exploración y expresión, así como también un momento en el que se desarrolla la creatividad a través de lo que nuestro cuerpo puede realizar. Por medio de movimientos la persona estará en capacidad de dar vida a una creación propia.

Tras definir y entender de qué se trata la expresión corporal, es importante mencionar ciertas características. Carrizosa (2003) menciona que la expresión corporal involucra:

- Desarrollar la conciencia corporal.
- Constituir una perspectiva subjetiva del propio ser.
- Reforzar el lenguaje oral haciéndolo más creativo para poder expresar vivencias.

Además de estos aspectos, la expresión corporal aporta al fortalecimiento de distintas destrezas y habilidades que ayudan al ser humano a desarrollarse como individuo y como miembro de la sociedad. Diego Montesinos (2004) menciona las siguientes:

- Promueve el encuentro del individuo consigo mismo.
- Mejora la comunicación del individuo personal e interpersonalmente.
- Mejora la autoestima.
- Aporta al desarrollo de la conciencia corporal.
- Desarrolla múltiples formas de comunicación.
- Presenta como una vía de comunicación a la creación artística.
- Fomenta la expresión del mundo interior, incluyendo sentimientos, conflictos, pensamientos, etc.
- La toma de conciencia del aquí y el ahora.
- Ayuda a comprender que equivocarse, sentir y expresar son comportamientos propios del ser humano.

- La toma de conciencia del propio cuerpo y del de los demás.

1.2 Reconocimiento Corporal

Dentro de la expresión corporal se habla de tres elementos básicos que se deben conocer para poder entender y llevar a la práctica esta disciplina de forma adecuada: la imagen corporal, el esquema corporal y la conciencia corporal. Es necesario hacer una distinción entre cada uno de estos términos, puesto que muchas veces se puede confundir estos tres conceptos.

a) Imagen corporal:

Es la percepción que tiene el individuo de su propio cuerpo; depende, en gran parte, de los sentimientos que sobre su propio cuerpo tenga la persona. Se deriva, entonces, esa imagen corporal de las sensaciones propioceptivas e interoceptivas combinadas con los sentimientos de la persona hacia sí misma. (Bolaños, 2006, p. 198).

b) Esquema corporal:

“Entendemos como esquema corporal el conocimiento y localización de los distintos segmentos corporales tanto en el propio cuerpo del niño como en el de ‘su igual’, de forma estática como en movimiento” (Conde Caveda & Garófano, 2001, p.59).

Para que una persona logre construir e interiorizar su esquema corporal, se tienen que desarrollar varios aspectos de igual importancia, los mismos que se mencionan a continuación:

- Percepción y control del propio cuerpo en reposo,
- Percepción y control del propio cuerpo en movimiento,
- Equilibrio postural,
- Lateralidad bien definida,
- Independencia segmentaria en relación al tronco y entre segmentos,
- Conciencia del proceso respiratorio.

El esquema corporal en la infancia “evoluciona desde la primera imagen mental que [los niños] adquieren de su cuerpo, como punto de referencia topográfico. Y se irá construyendo y modificando, gracias a su actuación con el mundo exterior de los objetos y de las personas”

(Ponce de León Elizondo, 2009, p.52).

c) Conciencia corporal:

Se entiende como conciencia corporal “el aprendizaje consciente e intelectual que la persona adquiere de su cuerpo, como también de las funciones que llevan a cabo sus diferentes partes” (Bolaños, 2006, p. 198).

A diferencia del esquema corporal que se limita a la identificación del cuerpo, sus partes y su actividad, la conciencia corporal va más allá, pues se habla de este término cuando se ha logrado, además de reconocer al cuerpo, tener conocimiento de todo lo que este puede y no puede hacer.

Conocer y entender estos tres elementos es necesario para quienes busquen el desarrollo pleno de la expresión corporal. Partiendo de todo lo que compone la expresión corporal, podemos concluir que es innegable la importancia de esta disciplina como forma de expresión y comunicación para todo ser humano y por tanto su importancia dentro del ámbito educativo, en especial en los primeros años de educación.

1.3. La Expresión Corporal en la Educación Infantil

Para empezar es necesario recordar que los seres humanos somos seres integrales, es decir estamos formados por un conjunto de áreas “Los científicos del desarrollo separan el desarrollo físico, el desarrollo cognoscitivo y el desarrollo psicosocial. De hecho estas áreas del desarrollo están interrelacionadas. A lo largo de la vida, cada una afecta a las otras” (Papalia, Wendkos, & Duskin, 2005, pág. 8). Este es un conocimiento que el docente debe tener presente pues todas las áreas se deben desarrollar por igual; sin embargo, en el sistema educativo se ha jerarquizado estas áreas poniendo en primer lugar a la parte cognitiva y dejando en los últimos lugares al desarrollo de los aspectos psicomotrices y afectivos.

Se ha dejado de lado varias áreas del desarrollo integral del niño al momento de no tratar el ámbito de la expresión corporal, a pesar de que esta es una disciplina que trae muchos beneficios para los niños. Como se ha mencionado anteriormente, el cuerpo es el medio por el que los seres humanos; conocen, experimentan el mundo y se comunican, es por esto que “el conocimiento y dominio del propio cuerpo es la base para construir los aprendizajes.”(Ponce de León Elizondo, 2009, p.53).

Ponce de León menciona que algunos de los beneficios que el desarrollo de la expresión

corporal conlleva son:

- Desarrollo de la espontaneidad
- Enriquece la creatividad expresiva
- Propicia la imaginación y el sentido de juego
- “Favorece la adquisición de técnicas corporales instrumentales: la relajación, la concentración, la flexibilidad, la desinhibición y la sensibilización, manifestando, exteriorizando y comunicando sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos, etc.” (Ponce de León Elizondo, 2009, p.87).

Cuando se realizan actividades que involucran el cuerpo en movimiento, la mayoría de los niños disfrutan de ellas, convirtiéndolas en experiencias significativas generadoras de aprendizaje debido a que el niño se apropia de ellas por que se han desarrollado de forma llamativa. A los niños les gusta moverse, es por esto que se deben generar espacios en los que se trabaje con el cuerpo como medio para adquirir aprendizajes no solo motrices sino también relacionados con otras áreas de aprendizaje. De esta forma se puede aprovechar todos los beneficios que la expresión corporal genera en el desarrollo integral del niño.

1.4. Emociones

A lo largo de la vida una persona experimenta diariamente distintas emociones, puede estar feliz, triste o enojado por determinadas situaciones. Las emociones, sin duda, están presentes en el día a día de los seres humanos. La infancia es una etapa llena de experiencias nuevas, por tanto, es en este momento en el que los niños comienzan a descubrir, tratar de entender y manejar sus emociones. Esta no es una tarea fácil pues es un proceso complejo que se va construyendo a través de la interacción del niño con su entorno y consigo mismo. Tanto padres como docentes deberían apoyar a los niños de manera pertinente para que este proceso se produzca de manera natural, permitiendo que el niño; conozca, identifique, y exprese de manera libre sus emociones para así lograr un adecuado manejo emocional.

Para cumplir este objetivo, es necesario primero entender qué son y cuáles son las emociones. Hay un sin número de definiciones de este concepto, empezando por “su propia descripción etimológica. Emoción significa <<impulso que lleva a la acción>>”. (Pallares, 2011). Otra definición de este término es, “una emoción es información. Información <<íntima>>,”

podríamos decir, un aviso respecto a que me está pasando en este momento; un toque de atención que sitúa a cada uno en el presente” (Antoni & Zentner, 2014, p.19), se puede decir entonces, que las emociones son información sobre lo que pasa con una persona en un determinado momento. Información que a su vez provoca una reacción, esto dependerá de cada persona, ya que cada individuo es un ser único.

Pallares, 2011 menciona que también se puede interpretar a las emociones como:

- Impulsos irracionales.
- Adaptaciones a los cambios internos o externos.
- Estados de ánimo que se exteriorizan socialmente.
- Reacciones diseñadas para ayudarnos a superar determinados cambios externos, que pueden afectar a nuestra integridad.

Las emociones se dan de manera natural en cada ser humano y cada ser las siente de diversas formas. Cuando un individuo experimenta una emoción específica, esta se puede interpretar como información de lo que se siente en ese momento determinado. “Cada persona reacciona de forma distinta a un estímulo emocional” (Pallares, 2011, p. 76), todas las personas sienten emociones, pero la manera en que cada sujeto las experimenta y las exterioriza es distinta y personal, pues hay que recordar que se trata de información íntima.

Se encuentran varias clasificaciones de las emociones, basadas en los criterios que presentan algunos autores, a continuación, se exponen las clasificaciones que se consideraron importantes.

Según Antoni & Zentner, 2014 existen cuatro emociones básicas:

Miedo; rabia; alegría y tristeza.

Estas emociones llamadas por los autores como básicas, son las primeras que se llegan a conocer, diferenciar y tratar de entender, puesto a que todas son diferentes entre sí. Estas diferencias son muy marcadas y se reflejan a través de las expresiones gestuales y corporales. Además, se consideran básicas también porque de ellas se desprenden un sin número de otras emociones.

Por su lado Pallares (2011) considera a las siguientes emociones como universales:

Miedo, alegría, sorpresa, tristeza, ira, asco o aversión.

Estos autores consideran a las emociones antes mencionadas como básicas y universales debido a que estas son reconocidas por todo ser humano “pues se expresan y pueden interpretarse por una expresión facial y corporal casi idéntica” (Pallares, 2011, p. 74). Sin embargo, esto no quiere decir que son las únicas. Existen muchas otras emociones que son más complicadas de reconocer como: la frustración, el asombro, la angustia, etc. mismas que al no ser fáciles de identificar, se pueden llegar a confundir con las emociones básicas anteriormente mencionadas.

Pallares (2011) también presenta otra clasificación de las emociones, basándose en el mecanismo que tienen las emociones para determinar y reaccionar ante cierta situación considerando si es benéfica o no para la persona. De esta forma las divide en emociones positivas y emociones negativas.

Se puede considerar a las emociones como positivas cuando experimentar la emoción puede beneficiar. Por otro lado, una emoción puede ser etiquetada negativa cuando al experimentarla perjudica al bienestar de la persona provocando una respuesta de rechazo.

Emociones positivas	Emociones negativas
Felicidad	Miedo
Paz	Ansiedad
Compasión	Angustia
Gratitud	Desesperación
Ternura	Estrés
Admiración	Depresión
Caridad	Odio
Empatía	Ira
Bondad	Envidia
Amor	Rencor
Placer	Rabia
Fe	Culpa
Esperanza	Vergüenza
Resiliencia	Resentimiento

Bienestar	Tristeza
Alegría	Asco
Fortaleza	Celos
Amistad	Soledad
Altruismo	Pesimismo
Estima	Decepción
Afinidad	Egoísmo
Satisfacción	Indignación
	Duelo

Cuadro tomado de (Pallares, 2011, p. 76)

Como se puede ver, existe un amplio número de emociones, las mismas que se presentan con diferente duración e intensidad dependiendo de la situación que las provoque. La presencia de las emociones en una persona responde a un fin. “Es un aviso primario con importantísimas funciones en la conservación, la relación y la socialización del individuo.” (Antoni & Zentner, 2014, p.19). En cuanto a la parte social, las emociones juegan un papel importante debido a que el ser humano es capaz no solo de reconocer sus propias emociones, sino también reconocerlas en las demás lo que posibilita una mejor interacción con otros.

Asimismo, las emociones también juegan un papel muy importante en el día a día, debido a que constantemente se presentan situaciones y cambios inesperados, ante los que surgirán emociones acordes a ellos, “las emociones y los sentimientos buscan superar los cambios detectados, e intentan preservar nuestra integridad y facilitar nuestra adaptación al medio que nos rodea o que ha producido estos cambios” (Pallares, 2011, p. 77).

Las emociones no solamente se identifican internamente, sino que también se exteriorizan en tres niveles, según Antoni & Zentner, (2014):

- Nivel Corporal
- Nivel Emocional
- Nivel Cognitivo

En cuanto al nivel corporal se hace un énfasis en la relación existente entre el cuerpo y las emociones. “Puesto que la emoción se manifiesta siempre en alguna parte de nuestro cuerpo,

da inevitablemente lugar a cierto tipo de respiración y a una determinada movilización energética” (Antoni & Zentner, 2014, p.24). Un buen ejemplo de la relación entre estos dos elementos es la respiración, misma que dependiendo de la emoción que se suscite puede ser más rápida o lenta, más leve o intensa. Esto siempre dependerá de la persona y de la situación que se presente.

El tema de las emociones es amplio y complejo, pero realmente importante en el desarrollo integral de las personas. El conocer qué y cuáles son las emociones es el primer paso del proceso que nos llevará a conseguir el adecuado manejo emocional. En el camino para lograr este objetivo existe una rama de la educación que se enfoca en este tema en específico, la educación emocional.

1.5.. Educación emocional

La Educación Emocional es un “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000)” (López Cassá & Bisquerra Alzina, 2012, p. 17). Esta educación se preocupa por lo que se ha dejado de lado en la educación tradicional, la parte emocional.

Cuando se habla de competencias emocionales se entiende que son “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (López Cassá & Bisquerra Alzina, 2012, p. 26).

Sin duda todos hemos sido testigos de que en las escuelas la preocupación principal es el aprendizaje y han sido muy pocos los docentes que no han pasado por alto la parte emocional, área fundamental en el desarrollo del ser humano. Por este motivo es esencial conocer y poner en práctica a la educación emocional, misma que “tiene como objetivo el aprendizaje paulatino de competencias emocionales y la inteligencia emocional de las personas” (López Cassá & Bisquerra Alzina, 2012, p. 17).

La educación emocional es un proceso que se da a lo largo de la vida y es importante comenzar a educarse emocionalmente desde la infancia “La educación emocional en la educación infantil es necesaria debido a la existencia de una serie de cambios y realidades que caracterizan la sociedad actual” (López Cassá & Bisquerra Alzina, 2012, p. 16). En el

Ecuador estos cambios se pueden ver reflejados en la precoz escolarización de los niños, existen centros infantiles en donde se reciben párvulos desde los tres meses de edad, creando así en ellos una inestabilidad emocional desde temprana edad.

Otro aspecto que afecta al estado emocional del niño es la diversidad familiar que actualmente tenemos en el país; separaciones, divorcios, madres o padres solteros y violencia familiar. Estas variadas situaciones tienden a afectar emocionalmente a los niños, ya que la familia es el primer y principal soporte emocional en su desarrollo. Es por esto, que el sistema educativo y en específico el docente, se convierte en un agente tan importante en la vida de los niños que está en la obligación de ayudarlos a desarrollar sus competencias emocionales de la manera más beneficiosa para ellos.

Considerando las ventajas de la formación integral de las personas, se ha desarrollado el concepto/noción de la educación emocional.

En esta línea, Elizabeth D'Ornano (2012) plantea que:

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales que de forma positiva ayudan a la formación de una personalidad integral, a través de actividades y programas educativos que contemplen no solo los aspectos intelectuales, sino también aspectos socio-emocionales, motivacionales y valores. (p.13)

López Cassá & Bisquerra Alzina (2012) afirman que la educación emocional da respuesta a diversos aspectos de prevención y desarrollo humano:

Aspectos personales:

- Competencias emocionales
- Conciencia emocional
- Regulación
- Autoestima
- Automotivación
- Autonomía
- Bienestar

Aspectos sociales:

- Competencias sociales
- Escucha activa
- Asertividad
- Empatía
- Solución de conflictos

Así vemos que la educación emocional aporta a lo que la educación inicial plantea, es decir una educación integral en donde se tome en cuenta y se desarrolle no solo el área cognitiva y motora sino también y especialmente el área emocional, aspecto de gran importancia debido a que si uno se siente bien emocionalmente podrá desarrollar su parte cognitiva y motora de mejor forma.

Tomando en cuenta que la Educación Inicial se preocupa por la formación integral de los niños es indudable que se debe considerar a la Educación Emocional forma parte esencial del desarrollo de los infantes y dentro de esta, se deben abordar dos conceptos fundamentales: la Conciencia emocional y la autorregulación.

1.5.1. Objetivos de la Educación Emocional

Como se ha mencionado anteriormente, el principal objetivo de la educación emocional es desarrollar de la manera más óptima las competencias emocionales. La necesidad de que el niño conozca, identifique, acepte y canalice todas sus emociones, recae en el hecho de que a lo largo de la vida se enfrentará a diversas situaciones que influirán en su área emocional. En el mundo actual, el niño y el adulto se encuentran expuestos a circunstancias complicadas de sobrellevar. Si el niño o la niña no ha logrado un desarrollo adecuado de su manejo emocional, estas situaciones podrían tornarse extremadamente difíciles de sobrellevar lo que afectará la armonía y bienestar del individuo.

Basada en esta necesidad, López Cassá & Bisquerra Alzina (2012) mencionan los siguientes objetivos de la educación emocional:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones, permitiendo su comprensión y regulación
- Identificar las emociones de los demás
- Denominar las emociones correctamente

- Subir el umbral de tolerancia a la frustración
- Desarrollar el control de la impulsividad
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas
- Desarrollar la habilidad para generar las emociones positivas
- Desarrollar la habilidad para motivarse
- Adoptar una actitud positiva ante la vida
- Aprender a fluir
- Favorecer la calidad de la interacción social
- Potenciar la autoestima
- Desarrollar una mayor competencia emocional en las relaciones sociales
- Desarrollar la empatía

1.5.2. Objetivos de la Educación Emocional de 3 a 5 años

Como se ha presentado, los objetivos de la educación emocional son bastante amplios y abarcan varias áreas que conforman la integralidad de la persona a lo largo de su vida. En cuanto a la etapa de tres a seis años, según López Cassá & Bisquerra Alzina (2012) y (López, 2003) se presentan los siguientes objetivos:

- Permitir el desarrollo integral
- Adquirir vocabulario emocional
- Expresar las emociones y sentimientos con el cuerpo y el alma
- Favorecer la comprensión emocional
- Familiarizarse con estrategias de regulación emocional
- Conocer y valorar las propias capacidades y limitaciones
- Potenciar la autoestima
- Fomentar actitudes de respeto y tolerancia

- Favorecer el bienestar del niño en su entorno

1.5.3. Desarrollo Emocional de 3 a 5 años

El desarrollo integral, que incluye al desarrollo emocional de una persona pasa por diferentes etapas dependiendo de la edad en la que se encuentre la persona. “En la edad comprendida entre los tres y seis años se inicia una nueva etapa de desarrollo en la que se construyen nuevos intereses y necesidades, retos, y se desarrollan nuevas formas de expresión y de relación con los demás.” (López, 2003, p. 27).

En esta misma etapa de desarrollo el lenguaje desempeña un papel fundamental en la vida de los niños, pues es a partir de esta edad que se incrementa el vocabulario y la fluidez del lenguaje oral, convirtiéndose este en el principal medio de comunicación. “A través de él se comprende la realidad, se comunican las experiencias, se expresan los sentimientos e inquietudes” (López, 2003, p. 27).

El desarrollo emocional es un proceso complejo que se va adquiriendo a medida de que la persona crece, en primera instancia los niños asocian sus emociones con determinadas situaciones. Por ejemplo, la oscuridad se asocia con miedo, mientras que un parque de diversiones con alegría. “El recuerdo también es una fuente de emoción y las emociones vividas afloran ante situaciones similares” (López, 2003, p. 27).

Según López Cassá & Bisquerra Alzina (2012) en esta etapa de desarrollo, además de lo que se ha mencionado, es una edad en la que aparecen miedos y ansiedades por múltiples razones causando frustraciones, mismas que suelen ser comunes en este período.

1.5.4. Conciencia emocional

Se la define como la “capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo las habilidades para captar el clima emocional de un contexto determinado” (Bizquerra, 2007, p.9). El que una persona sea consciente de su estado emocional, que sepa lo que está sintiendo y por qué lo está sintiendo es el primer paso para lograr manejar las emociones de cada individuo. Cuando se aprende a identificar las emociones propias es muy común que se logre reconocer lo que están sintiendo los demás y gracias a esto se logra captar el clima emocional que se da en un contexto determinado.

Por su parte, López menciona que la conciencia emocional no se refiere solamente al hecho de tomar conciencia de las propias emociones, sino que también incluye “expresarlo a través

del lenguaje verbal y no verbal, así como reconocer los sentimientos y emociones de los demás” (López, 2003. p. 14). Se entiende así que no solamente es importante tomar conciencia de las emociones propias, de igual manera es fundamental saber expresarlas. En el caso de los niños la primera vía de expresión que desarrollan es el lenguaje no verbal, hasta que se logra la adquisición del lenguaje oral.

La ventaja de tener conciencia emocional se refleja en dos hechos: a nivel individual se sabrá cómo manejarse en cualquier situación y a nivel social se sabrá cuál es la mejor manera de actuar dentro de un espacio debido a que se logró captar el clima emocional de este.

Según Bizquerra (2007), la conciencia emocional se determina por la presencia de tres estadios:

- Toma de conciencia de las propias emociones
- Dar nombre a las emociones
- Comprensión de las emociones de los demás

Solo cuando una persona es capaz de pasar por estas tres etapas se puede decir que tiene conciencia emocional.

La adquisición de la conciencia emocional es importante debido a que esta ayuda a la persona a encajar y formar parte de una sociedad, aspecto de gran relevancia en la vida de un ser humano puesto que todos los individuos son seres sociales por naturaleza.

Para López (2003)

Existe una gran relación entre la conciencia emocional y la aceptación por parte de sus iguales. Así pues, si el niño reconoce los sentimientos de los demás puede desarrollar el sentimiento de empatía. Así mismo, se favorecerá la convivencia y relación social. (p. 28)

1.5.5. Regulación emocional

Se entiende por regulación emocional a la capacidad de manejar y regular los diferentes impulsos y emociones de forma adecuada. (López Cassá & Bisquerra Alzina, 2012). La regulación emocional es una vía por la que se puede llegar a conseguir un bienestar emocional, para lograrlo hay que tener en cuenta que cada persona es diferente y vive sus emociones de manera diferente, por esto se debe encontrar formas de afrontar cada emoción

que se presenta en las diferentes etapas de la vida.

Cabe mencionar que no existen emociones buenas o malas, las emociones son naturales y propias de cada ser humano, lo fundamental es aprender a reconocerlas y regularlas.

Para López Cassá & Bisquerra Alzina (2012)

Las emociones son necesarias para la vida. El miedo ayuda a prepararse y a protegerse. La tristeza acompaña los duelos y la alegría nos brinda expansión, nos dinamiza. La ira define nuestros límites, nuestros derechos, nuestro espacio, nuestra integridad, es reacción a la frustración. El amor nos vuelve a vincular al prójimo. La fluidez emocional es la garantía de la salud psíquica. (p. 40)

1.5.6. Autorregulación

Uno de los conceptos más importantes dentro de la Educación Emocional es la autorregulación. “Cuando tenemos conciencia de nuestras emociones tenemos que aprender a controlarlas. No se trata de reprimirlas, ya que tienen una función, sino de equilibrarlas. No tenemos que controlar que no aparezcan, sino controlar el tiempo que estamos bajo su dominio.” (Collell, 2003, p.9). Autorregularse no significa reprimir las emociones que se siente, sino controlar la intensidad y frecuencia en la que se presentan las emociones negativas.

La autorregulación es una habilidad que se debe adquirir desde la niñez, mientras más temprana sea la edad en la que se adquiere la capacidad para autorregularse, el individuo va a lograr manejar mejor las emociones al crecer. “La capacidad de tranquilizarse uno mismo es una habilidad vital fundamental y se adquiere como resultado de la acción mediadora de los demás.” (Collell, 2003, p.10).

Por tanto, la educación emocional es un tema al que se le debe dar la importancia debida y manejarlo de tal manera que ayude a los niños aportando a su bienestar. Para lograr este objetivo es importante recordar que cada emoción que el niño siente es natural y normal, no se debe reprimir sino canalizar y manejar de forma apropiada.

1.5.7. Autoestima

La autoestima se construye a partir del desarrollo del autoconcepto, mismo que tiene una estrecha relación con el concepto de imagen corporal que se ha mencionado con anterioridad.

Para López, (2003)

La autoestima es la forma de evaluarnos a nosotros mismos. La imagen que uno tiene de sí mismo (autoconcepto) es un paso necesario para el desarrollo de la autoestima. Una vez nos conocemos y sabemos cómo somos, por dentro y por fuera, podemos aprender a aceptarnos y a querernos (autoestima). (p. 15)

1.6 Recursos para trabajar la expresión corporal y la educación emocional

Como se ha visto a lo largo de esta investigación, tanto la expresión corporal como la educación emocional son dos ámbitos de gran importancia que se deben incorporar en el trabajo con los niños dentro de la escuela debido a los múltiples beneficios que se pueden obtener de su aplicación.

Al incluir estos ámbitos se puede equilibrar el desarrollo de todas las áreas que conforman la integralidad del ser humano, dejando de lado a la jerarquización que da mayor importancia al área cognitiva. Para lograr este objetivo existen varias técnicas que se pueden usar. Es importante tomar en cuenta que “la práctica de la educación emocional debe llevarse a cabo mediante metodologías vivenciales y participativas que tengan en cuenta la historia personal de niño, su entorno y necesidades” (López Cassá & Bisquerra Alzina, 2012, p. 32). A continuación, se presentan algunas técnicas para trabajar la expresión corporal y la educación emocional dentro del aula de clases.

1.6.1. Respiración

La respiración es un acto necesario para mantenernos vivos, y es algo que los seres vivos hacemos automáticamente. Sin embargo, respirar no solo es esencial para estar vivos, tiene muchos otros beneficios que no son muy conocidos, entre ellos, Morelli (2010) menciona:

- Ayuda a la oxigenación de la sangre
- Activa los órganos internos
- Mejora la postura
- Vuelve a la mente despierta y lúdica

“Entre las muchas cosas que podemos enseñar a un niño, respirar bien es la más importante, porque significa ponerlo en condiciones de estar, expresarse y vivir mejor” (Morelli, 2010, p.76). Si introducimos a los niños desde pequeños al mundo de la respiración consciente, será más fácil para ellos cuando sean adultos practicarla y gozar de los múltiples beneficios que

esta trae. Si bien es cierto que esta respiración necesita concentración y disposición de quien la práctica, también es cierto que se puede hacer que los niños se interesen por ella, presentándola de una manera lúdica a través de cuentos, imágenes, etc.

1.6.2. Yoga

Como popularmente se lo conoce, el yoga es una práctica en la que a través del movimiento, posturas corporales y respiración se logra una conexión entre el cuerpo y el espíritu.

Para Marcelli (2011). El yoga

...es la unión del Ser con la persona humana. Esta unión se propone por la vía de la conciencia, y como la conciencia es producto del conjunto de experiencias del alma, el yoga desarrolla las facultades de la persona humana para que tenga experiencias finas y profundas y, con ellas, pueda nutrir su alma (p. 9)

Lo que este autor plantea es que el yoga es la unión del cuerpo con el alma, que se consigue a través de distintas vías y como resultado se presentan cambios significativos en el diario vivir de una persona.

Ahora bien, se sabe que el yoga es una combinación de ejercicios físicos y espirituales que aportan con un sinnúmero de beneficios al ser humano y desde este punto de vista, la práctica de yoga parece ser una rutina de ejercicios más. Sin embargo, “cada ejercicio va acompañado de un ritmo respiratorio; el aire debe inhalarse y exhalarse siempre por la nariz, que calienta, humedece y filtra el aire, a no ser que se indique expresamente exhalar por la boca” (Linage, 2013, p.15). La respiración es parte importante del yoga y también de la vida pues una correcta respiración interviene en el estilo de vida que lleva un ser humano.

Cuando vemos todo el compromiso y fuerza de voluntad que implica la práctica de yoga se piensa que los niños no podrían practicarlo debido a que es una actividad que demanda mucha disciplina y concentración, aspectos que en la infancia no se han dominado por completo. No obstante, la práctica de yoga en la infancia es posible y conlleva algunos beneficios.

1.6.3. Yoga Infantil

El yoga parece ser muy complicado y se puede creer que solamente expertos están en la capacidad de practicar yoga, pero esta es una creencia errónea pues incluso los niños pueden hacerlo. En los últimos tiempos se ha popularizado el yoga infantil y aunque parezca que es

una locura, en realidad es muy posible y ayuda en varios aspectos del desarrollo de los niños, tales como; concentración, relajación, manejo de tensiones, respiración, entre otras.

Existen varios criterios sobre desde qué edad es conveniente empezar a practicar yoga, Marcelli, por ejemplo, señala que: “el yoga en términos generales debe practicarse después de los siete años y no hay límites más que los que indiquen el estado de salud del propio cuerpo” (Marcelli, 2011, p.15). Por su parte, Maurizio Morelli propone que: “no hay una edad más apropiada que otra para practicar yoga: es bueno para todos, desde los 3 años en adelante, y hasta los 90 o más” (Morelli, 2010, p.8). Entonces según este último autor se puede practicar yoga desde los 3 años de edad, obviamente hay que tomar en cuenta que la práctica del yoga que hace un adulto es totalmente diferente a la que hace un niño de 3 años.

Aunque Marcelli (2011) señala que a los 7 años se debe iniciar con la práctica del yoga, también plantea que:

El yoga se va adaptando de manera natural a las necesidades del individuo. Ahora se insiste mucho en las clases de yoga para niños, como una actividad lúdica y de sensibilidad, pero la tradición indica que antes de los siete años no es prudente practicar un yoga completo, y después de los cinco el proceso debe ser gradual. (p. 16).

Aquí el autor explica por qué es recomendable la edad que él propone, sin embargo, no limita la edad de práctica de yoga infantil sino que da a entender que existen determinados tipos de ejercicios que son adecuados para las distintas edades de los niños, mismo planteamiento que propone Miller, quien habla de la división de cuatro categorías de practicantes que son:

- Niños y niñas de entre 3 y 9-10 años.
- Adolescentes entre 9-10 y 16-17 años.
- Adultos entre 16-17 hasta los 60-70 años.
- Tercera edad, desde 60-70 hasta los 90 años y más,

Es así que la práctica de yoga con niños de 3 a 5 años es posible si se escogen ejercicios adecuados para la edad, también es importante tomar en cuenta la capacidad, la condición psicológica y las exigencias de quienes van a practicar yoga pues todo esto influye.

¿Por qué es beneficioso practicar yoga en la infancia?

Frente a este cuestionamiento que determina la validez o no de la práctica infantil de yoga se afirma que “los niños y las niñas son criaturas de increíble sensibilidad e inteligencia. Tienen

una enorme potencialidad aún intacta, y una vitalidad incansable” (Morelli, 2010, p.7).

A nivel de las razones que favorecen la práctica de yoga en este grupo etario, cabe señalar los principales beneficios planteados por Pérez 2010 (completar la cita):

- Mejor manejo de tensiones,
- Control del estrés,
- Mejora de la concentración,
- Ayuda al control de la agresividad,
- Mejora el rendimiento escolar.

1.6.4 Música

La música es un recurso muy versátil debido a la gran variedad de estilos musicales, que a su vez tienen diferentes ritmos, tiempos, armonías y melodías. Por este motivo se la puede aprovechar en el campo educativo, pues como mencionan López Cassá & Bisquerra Alzina (2012), esta diversidad de estilos, usados de la manera adecuada, ayuda al despertar de las emociones.

1.6.5 Títeres

Los títeres son una herramienta llamativa para los niños, al igual que la música existe una gran variedad de títeres que se pueden usar en el aula de clases. Son recursos adecuados para el desarrollo de las competencias emocionales, puesto que “facilitan buenas dinámicas y crean vínculos emocionales con los niños y niñas” (López Cassá & Bisquerra Alzina, 2012, p. 33).

1.6.6 Cuentos

El contar cuentos es una actividad muy tradicional que está presente en varios momentos y en distintas culturas. Aun cuando el principal objetivo de la lectura de un cuento es el disfrute del mismo, se puede obtener de ellos un beneficio adicional para los niños. “Los cuentos les permiten identificarse con sus personajes y sus sentimientos, generan vínculos emocionales y son un buen recurso para que canalicen sus emociones” (López Cassá & Bisquerra Alzina, 2012, p. 33).

No se debe dejar de lado el contenido emocional que tenga un cuento, más bien se lo debe aprovechar y elegirlo dependiendo de las diferentes situaciones que se presenten en un grupo de niños. De esta manera se consigue un desarrollo emocional completo y se ayuda a los niños a canalizar las emociones de una manera diferente y positiva.

Del presente capítulo se pueden destacar varios aspectos relevantes que aportan de manera significativa a este trabajo. Para empezar, es importante recordar que el ser humano está integrado por tres áreas de desarrollo que se encuentran íntimamente relacionadas, mismas que erróneamente, en ciertos casos dentro del ámbito educativo se las jerarquiza en lugar de integrarlas.

Cuando el ser humano es niño es fundamental dar la debida importancia al área motriz, ya que es en los primeros años de vida en donde se desarrolla la conciencia corporal. Este concepto se refiere a la asociación de la imagen y el esquema corporal, dando como resultado el conocimiento de lo que el cuerpo es, lo que siente y lo que puede y no hacer.

Otra de las áreas del desarrollo que conforman al ser humano es el área psicosocial, que abarca la parte emocional y afectiva. Al igual que la parte motriz, el desarrollo emocional se construye a partir de la infancia porque sin duda alguna las emociones están presentes en los niños; por tanto es importante reconocerlas en uno mismo y en los demás, expresarlas con naturalidad y manejarlas adecuadamente. Este es un proceso que se va construyendo a lo largo de la vida a través del que se puede lograr conseguir salud e inteligencia emocional, aspectos que aportan para tener una mejor calidad de vida.

Los niños, al no tener completamente desarrollado su lenguaje oral, se expresan y comunican a través del cuerpo, incluyendo a sus emociones. Siendo este un proceso complejo, existen diversas estrategias para aportar a su desarrollo integral, tales como: yoga, respiración, relajación, música, títeres y la narración de cuentos, que tanto padres como docentes pueden utilizar para ayudar a los niños en la construcción de la conciencia emocional y corporal, dimensiones que al estar estrechamente relacionadas, se las puede desarrollar conjuntamente.

CAPÍTULO II

La narración de cuentos

La narración de cuentos es una actividad que se puede hacer en distintos ambientes, lugares y momentos, se puede contar un cuento en casa, en la escuela, en un parque, etc. Sin importar donde se cuente el cuento, este siempre va a ser disfrutado por los niños si la narración es apropiada. Al contar un cuento se deben considerar varios aspectos de gran importancia que garantizarán que la narración sea un momento de disfrute y aprendizaje.

Los cuentos son una herramienta de gran utilidad dentro del ámbito educativo debido a que a los niños les gusta escuchar historias y se puede aprovechar esta actividad para obtener varios beneficios. Para lograr obtener el máximo provecho de la narración de un cuento hay que darle la importancia adecuada, no solo usarlo para quemar tiempo, sino destinar un momento específico para esta actividad, hacer una lectura dinámica, usar los recursos y materiales necesarios que complementen a la narración.

Además de ser una actividad que es de gusto de los niños, una narración adecuada de cuentos, conlleva varios beneficios en aspectos; cognitivos, lingüísticos, emocionales, sociales y culturales que aportan en el desarrollo del niño.

Se puede decir que contar un cuento es una actividad tradicional que se ha utilizado a lo largo del tiempo y ha ido evolucionando dependiendo de la época en la que se ha desarrollado. Los primeros cuentos de la literatura infantil se basaban en una temática enfocada en aleccionar a su público, sin embargo, estos cuentos todavía son recordados, pero se han ido modificando de acuerdo a las necesidades e intereses de los lectores. Hoy en día se encuentran una gran variedad de cuentos enfocados a diversas temáticas, mismos que se pueden usar dentro del ámbito educativo para facilitar y acompañar el aprendizaje debido a su carácter lúdico y todos los beneficios que la narración de cuentos conlleva.

2.1. Los cuentos

En la educación del nivel inicial se considera que una de las experiencias más enriquecedoras para el niño es el contacto con la literatura infantil. Para ser un poco más específicos, se hace referencia a los cuentos. Con el paso del tiempo se ha considerado a los cuentos como una de las herramientas claves en el trabajo con niños. A los cuentos se los puede considerar como "obras de arte literarias que se deben aprovechar, y por este camino comenzar a encontrar

valores educativos, comunicar alegría, nutrir y estimular el espíritu"(Agüera, 2005, p.13).

Los cuentos no solamente son una creación literaria, sino que van más allá. Contienen un significado relevante dentro del proceso educativo y es que cuando los pequeños escuchan un cuento, esta lectura resulta una experiencia enriquecedora. "El cuento narrado o escenificado es una experiencia compartida que refuerza las capacidades imaginativas del niño y le hace abrir su mente a múltiples posibilidades" (Agüera, 2005, p. 13).

Como docentes, es importante siempre recordar que "los cuentos reúnen unas características particulares que alientan al desarrollo de la personalidad del niño. Sin embargo, toda su trascendencia no hubiera sido posible si las narraciones no tuvieran en sí mismas la calidad de las obras de arte"(Agüera, 2005, p. 13). Es decir, que los cuentos al tener una finalidad de disfrute, siempre van a estar acompañados de un contenido extra. Se pueden enfocar a desarrollar algo más específico en cada uno de los niños, y es por esto que se debe aprovecharlos al máximo.

"Los cuentos juegan un papel relevante en el desarrollo cognitivo, lingüístico, emocional, social, cultural, de los niños." (Bernal, Fenoglio, & Herratis, 2015, p.121). De igual manera, tiene una importancia fundamental el cómo y el para qué se emplea el cuento. La manera cómo el docente realice una narración de un cuento es primordial, así como también lo es la respectiva de retroalimentación del mismo.

Según Agüera y Bernal, Fenoglio, & Herratis, el contar cuentos también presenta una serie de beneficios como:

- Congrega a niños y niñas alrededor de un centro de interés.
- Desarrolla la capacidad auditiva, comprensión y reacción adecuada a la palabra hablada.
- Desarrolla la capacidad de admiración, expresión y asombro.
- Favorece la socialización, anterior y posterior a la narración.
- Crea en la escuela espacios lúdicos, esenciales en la educación infantil.
- Establece un vínculo afectivo entre el adulto y el niño y la niña.
- Motiva a niños y niña a entregarse a la magia de la palabra y de la voz.

- Transmite valores culturales.
- Provoca aprendizajes significativos, creativos y lúdicos.
- Enriquece su desempeño escolar
- Estimula la capacidad imaginativa
- Posibilita el conocimiento de otros mundos y realidades
- Amplía el lenguaje y formas complejas de pensamiento

Los cuentos abarcan una larga lista de beneficios como se mencionó anteriormente, por tal motivo, es preciso dedicar espacio y tiempo a esta actividad, ya sea en el entorno escolar o familiar. Por tanto, “debemos rescatar la tradición de contar cuentos, pues esta actividad no se sustituye por los juegos de videos, o por los programas de televisión.” (Bernal, Fenoglio, & Herratis, 2015, p.121).

2.2. Cuando contamos cuentos

Según Bernal, Fenoglio, & Herratis (2015), “al contar historias se tejen lazos entre los miembros de una familia, se comparte una cultura, una tradición. Nos enriquecemos como seres humanos en muchos sentidos, no sólo por las enseñanzas o valores que pueden transmitirnos estos relatos, sino además por el aspecto lúdico que encierran, jugamos con las palabras y dejamos volar nuestra imaginación.” (p.108).

En el ámbito educativo, al igual que en la familia, contar una historia tiene un papel muy importante debido a la experiencia que se vive, misma que contiene aspectos: lúdicos, cognitivos, emocionales, socio afectivos y comunicativos.

Contar cuentos va más allá de leer las palabras y mostrar las imágenes que se encuentran en un libro, hay varios aspectos que se deben tomar en cuenta para que la narración del cuento resulte una experiencia lúdica, significativa y sobre todo atractiva para los niños. Se puede utilizar estrategias distintas a leer el texto y mostrar las imágenes, por ejemplo títeres o mandiles con paisajes y personajes, etc.

2.3. Quien cuenta el cuento

Un cuento puede ser contado de distintas formas y por cualquier persona simplemente por diversión lectora. Aunque en el ámbito educativo la lectura de un cuento tiene como principal

objetivo el disfrute, también se aprovecha este espacio para promover otro tipo de aprendizajes. Para lograr esto es necesario que el docente conozca la forma adecuada de narrar un cuento.

“Narrar historias requiere de varias habilidades y elementos, no basta con compartir la misma lengua materna de tu auditorio, o tener una adecuada competencia lingüística. Se necesita gozar la historia y transmitir ese gusto a quien la escucha y a quien la ve.” (Bernal, Fenoglio, & Herratis, 2015, p.108). Uno de los aspectos más importantes que se debe considerar al contar un cuento es la persona que lo va a narrar, pues de esta depende que la experiencia sea agradable o no para los niños. Esta persona debe ser capaz de transportar a los niños al cuento a través de:

- Una adecuada entonación de voz.
- Gestos y expresiones.
- Herramientas que se consideren apropiadas y útiles para enriquecer la narración.
- Lenguaje corporal pertinente.
- Dar vida al cuento.

En este caso, al hablar del contexto escolar la persona encargada de realizar esta importante función es el docente. Para esto es fundamental que se elijan momentos de la jornada educativa destinados a los cuentos, estos deben ser escogidos tomando en cuenta la existencia de condiciones adecuadas para realizar esta actividad. “Se requiere de tener un ambiente agradable y una adecuada disposición para prestar atención al compañero.” (Bernal, Fenoglio, & Herratis, 2015, p.119).

2.4 ¿Qué cuento contar?

Existen un sinnúmero de cuentos, pero no todos los cuentos son para todos los niños. Por este motivo, es necesario hacer una adecuada selección y para esto se deben tomar en cuenta algunas particularidades que ayudarán a que la historia se elija dependiendo de los objetivos que plantee el docente, las necesidades que presenten los niños, el tema que se está desarrollando en la escuela, los intereses del grupo, el contexto, entre otros. Estas particularidades pueden resumirse de la siguiente forma:

- **La amplitud del cuento depende de la edad del público:** cuando se trabaja con

niños, hay que recordar que dependiendo de la edad en la que ellos se encuentren sus períodos de atención son variados, así, mientras más pequeño el niño más corto es su período de atención. Es por esto que en edades tempranas se deben evitar los libros sumamente largos.

- **Revisar el vocabulario:** los cuentos deben tener un vocabulario sencillo que en su mayoría contenga palabras de uso frecuente entre los niños; no obstante es importante introducir palabras nuevas en el vocabulario de los niños, y los cuentos son un recurso que aporta muy significativamente a la consecución de dicho objetivo.
- **Los personajes y los niños:** “Los personajes son los seres ficcionales a los que les ocurren o que protagonizan las acciones que cuenta el narrador.” (Bernal, Fenoglio, & Herratis, 2015, p. 90). El personaje de una historia juega un papel fundamental en la respuesta del niño. Es por esto que se deben buscar cuentos con personajes que llamen la atención de los niños, personajes divertidos, interesantes, que pueden ser comunes o totalmente nuevos. Cuando el personaje atrae al niño, logra que esté inmerso en la historia, la disfrute y en ciertos casos, el niño se podría identificar con el personaje.

Bernal, Fenoglio, & Herratis (2015) sostienen que:

Los personajes pueden ser humanos (totalmente inventados o basados en una persona real) o no: pueden ser animales, objetos o seres de fantasía. Sin embargo, suele ser que todos los personajes, dotados de rasgos físicos y de personalidad, tengan características humanas. (p.90,91).

Varios cuentos infantiles tienen como sus personajes a seres que, sin ser personas actúan como tal; por ejemplo en el cuento de los “Tres cerditos”, los personajes realizan acciones humanas como construir una casa, hablar y resolver problemas sin dejar de ser animales. Este aspecto ayuda a que el niño se adentre en la historia y que también se pueda identificar por las diferentes situaciones que se presentan en el cuento, ya que pueden ser similares a las vivencias de los niños, o a su vez, resultarles atractivas.

Como sostiene el Bernal, Fenoglio, & Herratis (2015), todos los personajes de los cuentos suelen poseer características humanas, sin embargo consideramos que todos los personajes deben conservar su esencia, es decir si el personaje es un pez tiene que conservar las características propias de este, tales como vivir en el agua, respirar por

branquias, nadar, etc. De esta manera, se puede lograr que los niños se conecten con la historia e indirectamente, tengan información real del o los personajes de la historia, aunque estos estén humanizados.

- **El interior del cuento:** “Al igual que la literatura para adultos, la infantil resulta mejor si trata de situaciones que interpelan a la subjetividad del lector, por medio de una forma exigente y estimulante, y en un lenguaje apropiado para quien la consume.” (Bernal, Fenoglio, & Herratis, 2015, p.91). El contenido de un cuento es uno de los aspectos fundamentales, la historia que se desarrolla dentro del libro debe ser seleccionada con minuciosidad, esto se debe hacer, como se mencionó anteriormente, con base en los objetivos que plantee el docente, las necesidades que presenten los niños, el tema que se esté desarrollando en la escuela, los intereses del grupo, el contexto, entre otros.

Al igual que los personajes, la historia debe ser llamativa, tener sentido y una lógica que sea comprensible para los niños.

- **La magia de las ilustraciones:** las ilustraciones que acompañan la historia son tan relevantes como la historia misma, ya que lo narrado llega por vía auditiva y las imágenes por vía visual. La historia y las ilustraciones se complementan, creando un ambiente más completo en el que los niños pueden adentrarse y disfrutar.

Las ilustraciones forman una parte muy importante de la historia, y “en los primeros grados de la educación primaria es pertinente que al leer se muestren las imágenes que acompañan al texto.” (Bernal, Fenoglio, & Herratis, 2015, p.120). Pero, no hay que olvidar que se puede aprovechar este momento para dejar que la imaginación de los niños vuele dejando que ellos mismos visualicen la historia, creando así una experiencia diferente a la de solo ver las ilustraciones del cuento.

Como se ha mencionado, las ilustraciones son un complemento para la historia; sin embargo, cuando estas son demasiado cargadas, se corre el riesgo de que se conviertan en un distractor y los niños pongan más atención a las imágenes que a la narración en sí misma.

2.5 ¿Cómo contar un cuento?

Muchas veces, contar un cuento puede parecer una actividad sencilla y que no requiere de

una preparación previa. Pero, a pesar de lo que se piensa comúnmente, contar un cuento no es sólo leerlo, pues involucra una serie de detalles que se deben considerar antes, durante y después de la narración de un cuento. “Al contar un cuento lo más importante no es la exactitud de los hechos, sino la forma en que es contado” (Agüera, 2005, p.14).

- **Familiarizarse con el cuento escogido:** una vez que se ha seleccionado el cuento, es necesario que el lector o el narrador se familiarice con el contenido de este, con el fin de realizar una buena lectura. Así se podrá evitar encontrarse con una palabra desconocida, errores en la puntuación, entre otros. Además, facilitará una lectura clara y fluida del texto.
- **Previo al cuento:** a pesar de que los cuentos, generalmente, llaman la atención de los niños, hay ocasiones en las que es necesario ayudarlos a enfocar toda su atención en la narración; esta estrategia debe aplicarse siempre antes de cualquier actividad que se realice con niños. Cuando los niños se encuentran dispersos, se pueden realizar actividades tales como seguir diferentes ritmos, cantar una canción corta o ejercicios de gimnasia cerebral. “Si por el contrario se muestran demasiado inquietos, debe bajar este nivel de hiperactividad con ejercicios de respiración o relajación.” (Bernal, Fenoglio, & Herratis, 2015, p. 120). Estas actividades previas a la lectura, ayudarán a crear una atmósfera apropiada para la narración del cuento.
- **Variados tonos de voz:** la entonación que se usa debe ser variada, ya que en las historias se presentan diversas situaciones en las que precisan usar diferentes tonos de voz, de esta manera la historia cobrará vida a través de la voz del narrador.
- **Expresiones y gestos:** otro de los aspectos a tomarse en cuenta es el lenguaje corporal que presenta el relator a lo largo de la narración a través de gestos y expresiones. Esto se debe a que no solamente la voz comunica, sino que el cuerpo es un medio. Por ejemplo, cuando el personaje de un cuento demuestra una actitud de tristeza, el narrador adoptará un tono de voz que refleje este sentimiento y al mismo tiempo lo acompañará con una expresión facial y corporal que complemente la situación. De esta forma, se logra crear un ambiente de lectura mucho más llamativo para el público.
- **Materiales extras:** Al narrar un cuento es posible utilizar diversos materiales que puedan acompañar la lectura del libro. Estos materiales pueden variar entre

instrumentos musicales o algunos elementos para realizar efectos de sonido, títeres, sombreros, etc., dependiendo de la creatividad del docente. Bernal, Fenoglio, & Herratis, 2015 sugieren que quien cuenta el cuento puede ayudarse de algunos elementos como: antifaces, disfraces, marionetas, láminas con ilustraciones, proyecciones en la pared, entre otros.

- **Dónde contar un cuento:** dentro de un cuento existe tiempos y espacios predeterminados en los que se desarrolla la historia; por ello, hay que tomar en cuenta que estos dos elementos no siempre están relacionados con el espacio y tiempo en el que el narrador cuenta el cuento. Estas características “no necesariamente se ligán con un lugar material en la acción (un bosque, un castillo, un cuarto, el ojo de una niña), sino también con la producción de espacios emocionales o psicológicos. El espacio, entonces, ayuda a crear un «ambiente»” (Bernal, Fenoglio, & Herratis, 2015, p. 89). El ambiente de lectura que el narrador crea no debe limitarse al aula de clases, se pueden aprovechar varios lugares del centro educativo para este momento. Por ejemplo, contar cuentos al aire libre es una buena idea, de esta forma se logra establecer un cambio de ambiente que puede resultar beneficioso para los niños.

Además, se debe dar la libertad a los niños de encontrar su comodidad explorando diferentes posiciones, “incluso se pueden quitar los zapatos para sentirse con mayor comodidad; estar sentados o acostados, como ellos prefieran.” (Bernal, Fenoglio, & Herratis, 2015, p. 120).

2.6 Cuando el cuento se acaba

Cuando la historia llega a su fin, se puede dar inicio a un nuevo espacio en donde se pueden realizar algunas actividades relacionadas con el cuento, por ejemplo:

- Ronda de preguntas,
- Final alternativo,
- Breve revisión del cuento,
- Recapitulación de la historia,
- Gustos y disgustos del cuento, etc.

Según Bernal, Fenoglio, & Herratis, 2015 “no es necesario hacer otras actividades posteriores

a la narración del cuento” (p. 121), aunque también sostienen que se puede aprovechar este espacio para realizar algunas actividades que a continuación se mencionan, sin que esto signifique que la actividad sea más importante que la lectura del cuento.

A lo largo de este capítulo se ha destacado la importancia de la narración de cuentos en la educación inicial y el impacto directo y beneficioso que esta actividad tiene en los niños. Debido a que los cuentos aportan significativamente a su desarrollo cognitivo, lingüístico, emocional, social y cultural, son una herramienta que se debe aprovechar tanto por docentes como padres de familia.

Al tener los cuentos una gran influencia en el desarrollo de los niños, es imprescindible no solo que estén presentes en la cotidianidad de sus vidas, sino que también se presenten como una experiencia enriquecedora de la que cada niño, a su manera, pueda aprovechar para satisfacer sus necesidades. Esto se logra tomando en cuenta todos aquellos aspectos que se han mencionado en este capítulo, que abarca desde la selección del cuento hasta el qué hacer cuando el cuento llega a su fin.

El conjunto de elementos que se han mencionado en este capítulo, aportan una visión general de lo que es el cuento y cómo debe ser contado, con el fin de proporcionar las suficientes pautas para una buena narración o, a su vez, para el proceso de creación de un cuento. A continuación, en el presente trabajo se desarrolla una guía de estrategias didácticas basada en la narración de cuentos y enfocada al desarrollo de la conciencia corporal y manejo emocional de niños de tres a cinco años. Esta guía incluye una colección de cuatro cuentos con la misma temática y tiene como soporte la investigación teórica previamente presentada.

CAPÍTULO III

Análisis de resultados

Para complementar la investigación teórica, se ha considerado necesario realizar entrevistas a personas expertas en los temas de; conciencia corporal, narración y creación de cuentos y el yoga como estrategia para el manejo emocional, debido a que son temas que requieren profundización no solo teórica sino también experimental. Para ello se contó con la colaboración y participación de:

- *Marcelo Luje, director del grupo de teatro de la Pontifica Universidad Católica del Ecuador y docente de Expresión Corporal de la Facultad de Ciencias de la Educación.*
- *Ana Lucía Yáñez de Escobar; Ex-Directora Editorial de Santillana Ecuador. Actual Editora de la Revista Edu@news de la Fundación Fidal.*
- *Ana Carlota González. Miembro de Girándula. Escritora y Bibliotecaria.*
- *Carla Torres de la Maza, Directora de Yoga EduOm - Chile.*

La información obtenida de estas entrevistas ha sido útil para profundizar los temas investigados, y aclarar dudas, además se recolectó información clave para la construcción de la guía propuesta en el presente trabajo. A continuación se presenta el análisis de los resultados categorizados en los tres temas que se han tratado a lo largo del presente trabajo de investigación.

Expresión Corporal

En esta entrevista se obtuvo información sobre varios aspectos que engloba la expresión corporal:

- Importancia de la expresión corporal dentro del desarrollo del niño en sus primeros años

Se considera que es necesario trabajar en el desarrollo de la expresión corporal en la niñez, tomando en cuenta todas las vías y medios posibles que se puedan utilizar para conseguir este fin. Esta afirmación se basa en el hecho de que, desarrollar la expresión corporal en los primeros años del niño es fundamental, ya que el niño en esta etapa explora el mundo y se

relaciona con él a través del cuerpo. Sin la expresión corporal se hablaría de un proceso de desarrollo inhibido. La expresión en esta primera etapa de la vida no es del todo consciente, es así que mientras el niño se encuentra aprendiendo a moverse y a controlar su cuerpo al mismo tiempo está aprendiendo a expresarse, esto dará como resultado el cómo, él o la niña construirá su forma de ser y comunicarse con los demás.

Contrastando esta respuesta con la investigación teórica podemos concluir que, en los primeros años del niño se debe dar la importancia debida al desarrollo de su expresión corporal, para no inhibir su desarrollo, respondiendo así a la integralidad de cada ser que abarca el desarrollo físico, cognitivo y psicosocial.

Por otro lado es importante recordar que la primera forma de experimentar y conocer el mundo es a través del cuerpo y su movimiento. Mientras se dé la oportunidad al niño de explorar su entorno y descubrir qué puede hacer con su cuerpo, se propicia que el niño aprenda a expresarse y relacionarse con su medio.

- **Expresión corporal dentro del ámbito educativo**

Existe un gran contraste entre el proceso educativo tradicional que implica sentarse a recibir conocimientos reprimiendo casi totalmente el movimiento, frente a un proceso educativo actual en el que, por el contrario, se incentiva un aprendizaje a través de experiencias, un aprendizaje que involucra el movimiento del cuerpo. Estas experiencias dan la oportunidad de que el niño reaccione natural y libremente ante el estímulo que se le está presentando. Todo este proceso de movimiento es importante debido a que favorece la creación de aprendizajes significativos, siendo estos captados de mejor manera, recordados y aprehendidos.

Cuando en el aula se da un proceso de enseñanza aprendizaje en el que se da paso a la libertad corporal, se le brinda al niño más elementos para que construyan un aprendizaje vivencial y no solamente sean receptores de conocimiento.

Se rescata que es de vital importancia el conocimiento del cuerpo, su uso y dominio en el proceso de enseñanza aprendizaje, puesto que esta es la base para construir los aprendizajes. Esto no solamente se limita al aprendizaje del cuerpo y su expresión, sino que a través del movimiento los niños pueden aprender una variedad de conocimientos en distintas áreas.

La expresión corporal permite experimentar directamente el aprendizaje lo que facilita la creación de aprendizajes significativos y duraderos. Por tal motivo es importante hacer una transición del aprendizaje tradicional, en el que el niño era solamente un receptor estático de información, a un proceso en el que el niño sea el protagonista de su propio aprendizaje, proporcionándole vías alternativas para que ellos mismos sean los creadores de sus nuevos conocimientos

- **Desarrollo de la conciencia corporal**

Se menciona que la conciencia corporal es un proceso que el ser humano desarrolla desde que nace, ya que va descubriendo su cuerpo y sus diferentes partes, así como también sus usos y funciones. Este es un proceso que se desarrolla paulatinamente a medida que el individuo va creciendo, el niño va a aprender moviéndose, cayéndose, tocando, observando y experimentando el mundo que le rodea.

En base a este hecho en la educación se debe continuar con este proceso a través de la generación de experiencias que permitan al niño conocerse de manera libre y natural y a la par experimentar su entorno.

Es de fundamental importancia continuar con el proceso de desarrollo de la conciencia corporal que se da de forma natural y gradualmente a medida que el niño va creciendo. Para conseguir este objetivo hay que considerar que este proceso inicia con la construcción de la imagen corporal que se refiere a la percepción que tiene un individuo de su propio cuerpo, posteriormente se desarrolla el esquema corporal entendido como el conocimiento y localización de todas las partes del cuerpo. Una vez que se ha conseguido estas dos etapas se continúa con la conciencia corporal.

Por esto es importante continuar de manera natural este proceso, partiendo desde donde el niño se encuentra y proponiendo distintas estrategias que aporten de manera positiva a la construcción de la conciencia corporal.

Por otro lado, se señala que el aspecto que tiene mayor complejidad dentro del proceso de construcción de la conciencia corporal en los niños, es el integrar el conocimiento externo con el interno, para que la información se interiorice. Cuando se habla del conocimiento externo, se hace referencia a un conocimiento básico que se adquiere a través de la

observación del propio cuerpo y del de los demás. Por otro lado, se habla de conocimiento interno cuando después de la experimentación el niño se apropia e interioriza el conocimiento.

Por tanto este proceso se consigue a través de la experiencia que se convierte en conocimiento, que posteriormente es utilizado para repetir la experiencia, ahora conscientemente.

Es así que para llegar a la construcción de la conciencia corporal en los niños es necesario llevar el proceso de manera natural, no forzarlo, pero si propiciarlo ofreciendo varios recursos y estrategias que les permitan a los niños experimentar e interiorizar. Cabe recalcar que es fundamental dar la importancia debida y el tiempo necesario a este proceso, haciendo un énfasis en el aspecto de la interiorización para que así el niño no solamente obtenga información, sino que lo convierta en conocimiento que pueda utilizar cuando lo necesite a lo largo de su vida.

- **Estrategias para el desarrollo de la expresión corporal**

Se recomienda al juego como una de las estrategias para desarrollar la expresión corporal en un grupo de niños. Se menciona también que los docentes son un factor fundamental en el uso de esta estrategia, ya que son los encargados de elegir y adaptar a los juegos dependiendo de; la edad de los niños, el objetivo que se quiera alcanzar, el contexto en donde se va a desarrollar, para que estén acordes a las necesidades de los niños y sean provechosos al máximo. Hoy en día se tiene acceso a información en donde se encuentran un sin número de opciones de juegos que se pueden utilizar dentro del ámbito educativo para desarrollar la expresión corporal.

El juego es recomendado como una estrategia útil para el desarrollo de la expresión corporal debido a que su carácter lúdico llama la atención de los niños y gracias a esto se pueden desarrollar varias destrezas de una forma divertida y didáctica. Los juegos se pueden utilizar con muchos fines dentro del ámbito educativo, pero al tratarse del desarrollo de la expresión corporal los juegos deben estar enfocados a la libertad expresiva, a potenciar destrezas de motricidad gruesa y motricidad fina.

Un aspecto sumamente relevante es la participación del docente en el desarrollo del juego, ya que al ser el principal referente de los niños y es importante que no solamente dirija el juego

sino que también comparta el momento con el grupo, dando paso a que los niños se interesen más y aprendan junto con el docente.

De igual manera se menciona como estrategia no solamente al juego tradicional, sino también el juego escénico o dramático que permite trabajar a través de historias. Este tipo de juego posibilita el uso de cuentos que deberán ser debidamente seleccionados acorde a las pautas mencionadas anteriormente. Entonces, es un hecho que a través del uso de cuentos se puede trabajar el desarrollo de la conciencia corporal en los niños.

Educación emocional

Esta entrevista fue realizada a Carla Torres de la Maza, Directora Yoga EduOm y fue de gran utilidad para terminar de comprender cuál es el proceso del desarrollo del manejo emocional y qué estrategias podrían usarse con los niños. Además, se obtuvo información importante en los siguientes temas:

- **Emociones**

Se ha mencionado que las emociones en primera instancia son información, sin embargo también se las considera como respuestas a diferentes estímulos recibidos del mundo exterior. Esta respuesta se conforma de dos partes: una primera parte racional que consiste en la identificación y etiquetación de la emoción y una segunda parte que tiene que ver en la forma en la que actuamos frente a la emoción, la conducta asociada. Esta conducta puede ser una reacción automática o una respuesta elegida, dependiendo del nivel de manejo emocional que cada individuo tenga.

De igual manera se recuerda que no se debe etiquetar a las emociones como buenas o malas, más bien se las puede catalogar dependiendo de lo que provoquen en el individuo; así por ejemplo, la alegría, gratitud, amor se las puede considerar como emociones positivas, mientras que la tristeza, el enojo, la frustración pueden ser considerados emociones negativas.

Aunque se hace esta distinción entre unas emociones y otras, es muy importante saber que todas las emociones son necesarias. Por ejemplo, es fundamental el miedo para cuidarnos de los peligros, al igual que la pena o el enojo, no son emociones malas, todas nos enseñan algo. Debemos preocuparnos si alguna de nuestras emociones nos provoca una reacción desfavorable que interfieran con la realización de nuestras actividades cotidianas.

Es necesario aprender a manejar nuestras emociones. El primer paso para conseguirlo es aceptarlas y saber que son transitorias, que no somos nuestra emoción, es un estado temporal, y que lo podemos identificar, manejar y dejar pasar.

- **Desarrollo emocional en la infancia**

El desarrollo emocional es la clave para nuestra integración en la sociedad, para lograr empatía con los otros y con nosotros mismos, partiendo de este hecho, es innegable la importancia que tiene el desarrollo de las competencias emocionales.

Es importante que el niño aprenda a identificar sus emociones, si es capaz de reconocer e identificar una emoción, posteriormente si no es capaz de manejarla por sí solo puede pedir ayuda y así transitar de una emoción a otra. Este manejo de emociones permitirá al niño y al adulto establecer buenas relaciones con las personas de su entorno, así como también comprender y manejar conflictos que se le presenten a lo largo de su vida. ra

Para lograr un óptimo y positivo manejo de emociones, existen varias estrategias que pueden aportar a este fin. Sin embargo, el éxito de una u otra estrategia dependerá de aquellos intereses de cada niño o niña y de su personalidad. Como se ha mencionado con anterioridad y sea cual sea la estrategia que se decida utilizar el primer paso siempre será enseñar a los niños a identificar sus emociones.

Algunas de las estrategias para aprender a manejar las emociones que se recomiendan son: cuentos con ilustraciones, historias cotidianas con las que los niños se sientan identificadas, dibujos y pinturas de las propias emociones, tarjetas de emociones, ejercicios de respiración, ejercicios de atención con los sentidos, danza de emociones y yoga. Es fundamental que constantemente se de un espacio para poder verbalizar las emociones en un ambiente seguro y de confianza.

No hay que olvidar que el primer referente de los niños a edades tempranas son los padres y los docentes, por lo que es importante que el adulto sea consciente de las respuestas frente a sus emociones, para que de esta manera se proporcione al niño coherencia entre lo que se dice y lo que se hace.

- **Relación entre el cuerpo y las emociones**

Es un hecho que existe una conexión profunda entre la expresión corporal y el desarrollo de competencias emocionales. Partiendo de esto se explica que todo ser vivo se expresa a través de extenderse o contraerse, los seres humanos expresan su mundo interior que se encuentra construido mayoritariamente de emociones. Cuando una persona es inhibida no va a ser capaz de expresar libremente cualquiera de sus emociones, lo que sucederá es que esta persona las va a contener y limitar.

Por tanto, como se mencionó anteriormente es importante no inhibir cualquier forma de expresión de los niños, ya sea esta corporal o emocional, por el contrario, se debería propiciar es una expresión libre, tomando en cuenta el entorno en el que se encuentra el niño. Hay que tomar en cuenta que la expresión libre tiene que complementarse con una guía adecuada para que los niños reconozcan los momentos, lugares y formas propicias para expresarse. De esta manera el niño aprenderá a regularse, mas no a limitarse.

Además se hace referencia a que cuando se estimula un trabajo corporal que involucra extender y contraer cualquier parte del cuerpo o todo el cuerpo, se da apertura a que suceda lo mismo con las emociones. Por consiguiente, esto permite que los niños aprendan y reconozcan lo que es la alegría, tristeza, entre otras. Es necesario recalcar que ninguna emoción es incorrecta o negativa, sino que son naturales y que se las experimenta, es importante aprender a regular cada una de las emociones, dependiendo del contexto en el que se desenvuelve el niño.

Por tanto, es innegable que la expresión corporal y el desarrollo de las competencias emocionales tienen una estrecha relación. Esto se debe a que las emociones se experimentan y se expresan a través del cuerpo, se manifiestan de forma física en distintos lugares de nuestro cuerpo y se pueden evidenciar en la sudoración, calor, enrojecimiento, ritmo acelerado, pupilas dilatadas, etc. De esta forma, siendo conscientes de estas manifestaciones podemos identificar y etiquetar una emoción.

Hay que tomar en cuenta de que no todas las personas se expresan de la misma manera. Hay quienes se expresan muy notablemente, y por otro lado puede haber personas que se expresen de manera no tan notable, a través de expresiones micro gestuales, pero a fin de cuentas todas las personas tienen su manera de expresar sus emociones a través del cuerpo. Existen distintos ejercicios que podemos realizar con nuestro cuerpo para disminuir la intensidad de una emoción, fluir y lograr la calma.

De igual manera se coincide en la concepción de que no se debe etiquetar a las emociones como buenas o malas, como positivas o negativas, sino que se debe aceptar, expresar y regular a cada una de las emociones, puesto que son propias de cada personas y ayudan a mantener un equilibrio emocional y a reaccionar de la forma más conveniente ante distintas situaciones.

Narración de cuentos

Al realizar esta entrevista, obtuvimos algunas sugerencias e ideas para usar de manera adecuado a los cuentos como recurso dentro del aula de clases, también se recolectó información en los siguientes temas:

- **El cuento y su importancia en la infancia**

Se define a los cuentos como la narración de un suceso que puede haber ocurrido o bien pudo ser imaginado. Además se caracterizan por ser transmitidos de forma escrita y por tener una estructura bastante sencilla. Esta definición es un poco técnica en contraste con la concepción de los cuentos de otros autores como por ejemplo Agüera, 2005 que considera a los cuentos obras de arte literarias, sin embargo lo que plantea la entrevistada nos da una visión más sencilla y concreta de lo que es un cuento y su contenido.

Dentro de una de la entrevista realizada a Ana Carlota Gonzáles, se mencionó un aspecto de gran importancia, que aporta significativamente a entender lo que comprende un cuento. El cuento es una narración que puede presentarse de manera oral o escrita y que posee una estructura determinada. Comprende un principio, un desarrollo que involucra un problema y un desenlace. Aunque esta estructura es la que tradicionalmente se utiliza en los cuentos, no es una estructura completamente impuesta, ya que existe una gran variedad de cuentos con una estructura un tanto diferente. Sin embargo, se considera importante que al escribir y crear un cuento, se tome en cuenta estas tres partes de la estructura como referencia para dar un sentido pertinente al cuento.

Por otro lado, se toma en cuenta a los personajes, al respecto se manifestó que suelen ser prototipos conocidos por los niños como brujas, ogros, reinas, etc. Es cierto que en la mayoría de los cuentos los personajes que se presentan son estos prototipos que se menciona, sin embargo, hay que recordar que los personajes también pueden ser animales, seres fantásticos, objetos, seres reales o totalmente inventados.

En cuanto a la importancia de que los cuentos estén presentes en el entorno de los niños, se pueden destacar tres aspectos: aporte significativo a la lectura, fomento de la imaginación y la creatividad. Se menciona también que es importante la exposición temprana de los niños a los cuentos y se aclara que esta exposición temprana no significa que se adelante el proceso de lectura en los niños, sino que por el contrario hay que permitir que ellos disfruten las narraciones; es importante estimular y exponer a los niños, de manera dinámica y creativa, al mágico mundo de los cuentos.

Es importante respetar los procesos que viven los niños y no forzarlos a alcanzar ninguna destreza para la que no estén listos. Por tanto el contacto de los niños con los cuentos tiene, en primera instancia, la finalidad de disfrute. A pesar de esto, los cuentos también permiten producir grandes ideas, no solo en el campo artístico sino en el científico y social. Es así que podemos concluir que los cuentos están hechos para disfrutar, imaginar, crear y aprender de una forma divertida y no como un ejercicio escolar.

Por otro lado, los cuentos aumentan el caudal de experiencias de los niños, les brindan la oportunidad de conocer, de reflexionar y de ponerse en el lugar de otros y comparar su vida con la de los demás. De igual manera, se puede conocer el mundo debido a los distintos escenarios, inspirados en varios lugares del mundo que los cuentos presentan. Los cuentos también presentan situaciones de la vida cotidiana que permiten a los niños reflexionar sobre sus propios problemas o los problemas de alguien más, de esta forma se genera empatía en ellos, pues el cuento les permite “ponerse en los zapatos de los demás”.

La finalidad de contar cuentos es, hacer agradable la enseñanza de numerosos temas a los niños sin la obligatoriedad del libro de texto. Lo que respalda la afirmación mencionada dentro de la investigación de que aunque el principal fin de la narración de cuentos es el disfrute, también genera nuevos conocimientos en los niños, no solo cognitivos, sino también sociales y personales.

Hay que destacar que el cuento usado como recurso de aprendizaje es bastante eficaz por el hecho de que es un aprendizaje que se sale de lo tradicional, que no obliga a los niños a revisar una y otra vez el libro de texto escolar, sino que el cuento enseña mientras se disfruta.

- **Intencionalidad de la narración de cuentos**

Los cuentos infantiles son un elemento ideal para la formación de los niños, ya que estos envuelven a los niños en la fantasía, les hace imaginar y adentrarse en los mundos fantásticos que se presentan. La imaginación potencia la comunicación, aumenta palabras al vocabulario infantil, propicia la curiosidad, que es la motivación para el aprendizaje y por tanto también ejercita el pensamiento.

A lo largo de esta investigación se han mencionado varios beneficios que tiene la narración de cuentos, entre ellos están: el desarrollo de la capacidad auditiva, comprensión y reacción adecuada a la palabra hablada, provocan aprendizajes significativos, creativos y lúdicos, amplían el lenguaje y formas complejas de pensamiento. Como se puede notar, estos beneficios, al igual que los mencionados anteriormente, son de carácter cognitivo; con este hecho queda claro que los cuentos no solo se disfrutan, sino que también enseñan. Siempre que se lee se disfruta y se obtiene un aprendizaje y aunque la enseñanza que nos dejan los cuentos no debe ser obvia, está siempre presente.

A pesar de que existen una gran variedad de cuentos con temáticas diversas, hay docentes que optan por escribir cuentos con una temática determinada para ayudar a solucionar algún conflicto o situación que se presente en el aula de clases. Sin embargo escribir cuentos para niños no es una tarea sencilla para la mayoría de los docentes. Como se ha mencionado a lo largo de esta investigación hay ciertas pautas que se deben tomar en cuenta para escribir un cuento: el conflicto de la historia, la resolución de este, los personajes, los escenarios, etc.

Se recomienda que en caso de que no sea posible que el docente escriba un cuento, debe buscar cuentos que permitan superar los múltiples conflictos de los niños como rivalidades, emociones, frustraciones, entre otros. Sin duda existen un sin número de cuentos con distintas temáticas y destinados a determinadas edades y para hacer una buena elección es importante revisarlos dependiendo de la situación del grupo de niños, la temática, las ilustraciones y varios otros aspectos que se han mencionado en esta investigación.

Es importante destacar que por medio de la narración de un cuento, el narrador tiene la oportunidad de compartir un momento especial y de transmitir un fuerte componente emocional. Los cuentos se disfrutan, nos enseñan y nos permiten crear un vínculo entre quien lo lee y lo escucha, es por esto que es de gran importancia que los cuentos estén presentes en la vida diaria de los niños.

- **El uso de los cuentos en el ámbito educativo**

En el ámbito educativo algunas veces se les da un mal uso a los cuentos. Algunas recomendaciones para evitar que esto suceda la principal recomendación es hacer de la lectura de cuentos una diversión, una necesidad. Para lograr este objetivo es importante tomar en cuenta las recomendaciones sobre la narración de cuentos que se han hecho a lo largo de esta investigación.

Otra recomendación es que los cuentos no deben promocionar el analfabetismo, para lograrlo no hay que reducir las palabras, las imágenes y las temáticas para evitar la pobreza creativa. Tampoco es recomendable exagerar los diminutivos o el uso de los aumentativos como súper. Es fundamental recordar que los cuentos son historias llenas de imaginación, creatividad y con contenido que de una u otra forma dejan una enseñanza en los niños y “juegan un papel relevante en el desarrollo cognitivo, lingüístico, emocional, social, cultural, de los niños” (Bernal, Fenoglio, & Herratis, 2015, p.121). Los cuentos no deben propiciar el analfabetismo, por el contrario deben fomentar el desarrollo integral.

Si bien es cierto que los cuentos se disfrutan y al mismo tiempo enseñan se debe evitar el didactismo, es decir usar el cuento meramente para aprender contenidos de asignaturas. Si se utilizan los cuentos para aprender contenidos de la lengua o gramática acabamos por ahogar a los niños con datos e información, alejándolos del hábito lector. Lo mismo sucede cuando se intenta comunicar a través de los cuentos principios moralizantes, ideologistas o valores que se suponen emblemas de una nación. Como se ha mencionado en esta investigación no hay que perder de vista la principal finalidad de la narración de cuentos, que es el disfrute.

Por último, se recomienda que cada vez que el docente lee una historia debe hacer conocer los nombres del autor y del ilustrador en caso de que lo tenga y hacer referencia al sello editorial. Esto permitirá a los niños conocer que los cuentos son escritos e ilustrados por personas, lo que les da un impulso para dejar volar su imaginación y ser el creador de sus propias historias.

- **La narración del cuento**

La narración de cuentos es una actividad que presenta versatilidad, por lo que es posible hacer variantes en el momento de la lectura de un cuento, por ejemplo presentar la historia en un “franelógrafo”, es decir una tela con figuras grandes de franela que permite tanto al narrador como al niño manipular las piezas del cuento.

Otra sugerencia es realizar lecturas equivocadas, es decir en la segunda o tercera lectura que se haga del cuento, leerlo de otra forma para que los niños descubran los errores que comete el narrador o el lector.

Se sugiere también usar materiales extras como por ejemplo efectos de sonido. Se puede leer en voz alta a manera de radioteatro, para lo cual se debe grabar de antemano, los diálogos más vivos o graciosos usando música de fondo y ruidos con efectos especiales.

El narrador de un cuento debe tener varias características que le permitan hacer de la narración una experiencia única que los niños disfruten y aprovechen al máximo. Algunas de las características son: elegir el cuento de acuerdo a la edad de los niños, conocer el cuento, utilizar variados tonos de voz, gestos, expresiones y un lenguaje corporal que permita que los niños se adentren en la historia. Por último también se concuerda en que las palabras escritas no tienen que ser leídas al pie de la letra, también es válida la improvisación y adaptación del lenguaje para facilitar la comprensión de la historia.

Además se añade algunas otras características que también son necesarias en un narrador de cuentos, estas son: lograr empatía con los niños, hacerlos soñar, disfrutar los cuentos y creer en ellos, además de disfrutar también el momento de lectura y compartir con los niños la maravillosa experiencia de la comunicación.

Todas estas características antes mencionadas hacen que el narrar un cuento a un grupo de niños sea una experiencia única y significativa para cada uno de ellos, sin embargo un cuento no siempre va a ser contado a un grupo, se puede leer un cuento en casa, de padre a hijo, en este caso la narración es algo más íntimo y natural, por tanto no se requiere de tantos elementos como en el caso de la narración a un grupo grande de niños.

- **La narración de cuentos como estrategia para el desarrollo de la conciencia corporal y el manejo emocional**

Se indica que es muy válido el trabajar el desarrollo de la conciencia corporal por medio de la narración de cuentos, también es válida la repetición, el uso de rimas y las canciones. Hoy en día los niños no son solamente el público de las diferentes artes escénicas como la danza o el teatro para niños, que involucran una historia, sino que tienen la posibilidad de participar en estas interactuando con la historia y experimentando a través de sus sentidos y de su cuerpo.

En edades tempranas se debe trabajar con una concepción del cuento distinta a como habitualmente se lo utiliza, se propone a un cuento puesto en escena, musicalizado, compuesto solo de frases o líneas sencillas, pero que permita la interacción del niño. Este tipo de narrativa es la más adecuada para edades tempranas y a medida que la edad de los niños avance, el cuento puede ser más elaborado y complejo.

Por su parte, hablando del área emocional, al ser el cuento un recurso tan maravilloso y lleno de beneficios para los niños, permite también enseñar a los niños a identificar sus emociones y también a empatizar con las emociones de otro. La empatía es muy importante en la educación emocional, ya que permite comprender y acoger las emociones de los demás.

Existen cuentos específicos para trabajar las emociones, se trata de distintas historias que nos enseñan a identificar las emociones, comprender su manifestación física, y los distintos niveles en que se puede sentir una emoción.

El cuento, al igual que el juego es un recurso lúdico y de interés de los niños, por tanto es una herramienta muy útil al momento de desarrollar la conciencia corporal al igual que otras destrezas como el manejo emocional. Hay que tomar en cuenta que cuando se trabaja utilizando como herramienta al cuento existen varias pautas y recomendaciones que el docente debe seguir para utilizar este recurso de la manera más óptima. No se debe poner solamente atención al objetivo que se quiere conseguir con el cuento, sino también tener presente que la narración de un cuento se disfruta.

El cuento presenta un sin número de posibilidades creativas a las que los niños pueden acceder como por ejemplo: la personificación de personajes, la aplicación de escenarios y la comprensión de reglas mínimas de convivencia. Además de todo esto, el cuento promueve también la posibilidad de desarrollar, mantener y entrenar destrezas físicas pero sobre todo, el cuento motiva al movimiento, lo que le permite al niño:

- Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades de acción.
- Relacionarse con los demás a través de las distintas formas de expresión y de comunicación.
- Adquirir una autonomía en sus actividades habituales.

Se menciona también que el cuento se transforma en una estructura esencial para la construcción del pensamiento del niño, el juego simbólico implícito en él es motivador y es un enganche para avanzar en el aprendizaje.

- **La experiencia de contar cuentos**

Ana Carlota González, escritora de cuentos infantiles, bibliotecaria y miembro de Girándula compartió con nosotros su larga experiencia en el mundo de la literatura infantil, como miembro de esta fundación ha organizado y participado en maratones del cuento, visitas a colegios y establecimiento de juntas lectoras en algunos sitios del país.

Como bibliotecaria, ha trabajado más de 30 años promoviendo la lectura, seleccionando, recomendando y difundiendo obras literarias y también contando cuentos. Contar cuentos era parte de su trabajo diario y una actividad que disfrutaba y sigue disfrutando mucho. Ana Carlota menciona que cuando ella cuenta un cuento siente una conexión especial con la audiencia, especialmente si son niños pequeños.

La actividad lectora no solo se genera en una biblioteca, es también importante que los niños puedan tener un seguimiento en casa o en la escuela y que se genere una rutina creativa en la que exista un espacio dedicado especial y únicamente a escuchar o leer un cuento. Es importante no solamente escuchar cuentos, sino también anécdotas, historias, relatos que forman parte de la historia de los niños, de esta manera pueden conocerse a ellos mismos, a su entorno y compartir un momento especial con su familia.

En los cuentos se pueden presentar varias situaciones que pueden estar o no presentes en la vida de los niños, problemas como el divorcio, la muerte, el nacimiento de un nuevo hermano, son situaciones que en muchas ocasiones causan conflicto en los niños. Por medio de los cuentos se pueden presentar estos problemas de una manera más agradable, y no solamente el problema, sino también soluciones o respuestas a estos, porque los cuentos hacen a los niños reflexionar y ser empáticos. De esta manera se puede generar que el niño proponga respuestas o entienda cómo podría resolverse el conflicto por el que está atravesando, facilitando y suavizando una situación que es difícil de comprender y manejar para ellos.

Dentro de la entrevista se mencionó que tras una larga experiencia contando cuentos se ha podido observar que los niños responden de una manera positiva ante los cuentos. Los cuentos se cuentan para ser disfrutados, para conocer mundos nuevos, para aprender de una

manera no tan obvia y escolarizada. Al final contar un cuento facilita el aprendizaje aunque esa no sea su intención.

Todos los aportes obtenidos de las entrevistas han sido de gran relevancia para la investigación presente ya que la información recolectada contribuyó a llenar vacíos de algunos de los temas presentes en la investigación, así como también se confirmaron otros aspectos que se han mencionado a lo largo de la investigación.

Es así que gracias a las entrevistas, quedó en evidencia la importancia q tiene la conciencia corporal y el manejo emocional en el desarrollo de los niños, pues son parte fundamental de la integralidad del ser humano y son aspectos que, desarrollados a tiempo y de una forma correcta, van a ayudar a la persona toda la vida. Por tanto es necesario guiar y acompañar a los niños en los procesos que le llevarán a conseguir este fin.

De igual manera se confirma la efectividad del uso de los cuentos para contribuir al desarrollo de estas grandes áreas que conforman la integralidad de los niños, como una herramienta que genera disfrute, facilita aprendizajes y crea espacios de experiencias significativas.

CAPÍTULO IV

Producto

Como producto de la presente investigación se ha desarrollado una guía de estrategias didácticas basada en la narración de cuentos y enfocada al desarrollo de la conciencia corporal y manejo emocional de niños de tres a cinco años. La mencionada guía está dirigida a docentes y padres de familia con el fin de apoyar su trabajo brindándoles un recurso lúdico e innovador que fomente el desarrollo de la conciencia corporal y de igual manera del manejo de emociones de los niños.

En esta guía se presenta de manera puntual algunas estrategias didácticas enfocadas a contribuir a que el proceso de narración de un cuento sea óptimo y provechoso para los niños. Para este fin se toma en cuenta los tres momentos que se desarrollan a lo largo de la narración de un cuento; pre-lectura, lectura y post-lectura. Para cada uno de estos momentos se darán varias recomendaciones considerando; la edad de los niños a los que estará destinada la narración, el contexto del grupo, el tema del cuento, la pertinente intervención del narrador, los diferentes recursos que se pueden utilizar en la narración, el tiempo y el espacio, entre otros.

Adicionalmente se adjunta a la guía una colección de cuatro cuentos con temática enfocada al desarrollo de la conciencia corporal y el manejo emocional, mismos que complementan a la presente guía. Estos cuentos han sido creados y diseñados en base a la investigación teórica y entrevistas que se han realizado y tienen como fin el potenciar el conocimiento corporal de los niños y desarrollar en ellos la capacidad de manejo emocional. Por esta razón se ha establecido un orden determinado que responde al proceso en el que se adquiere la conciencia corporal y se logra el manejo emocional.

Cabe recalcar que, aun cuando se tiene como fin el desarrollo de estas destrezas antes mencionadas, para la creación de los cuentos se han considerado varios factores y elementos que posibiliten el disfrute de la narración de los mismos. Se ha escogido como recurso para el desarrollo de la conciencia corporal y manejo emocional, la narración de cuentos, debido a que al ser un recurso lúdico y de gran agrado para los niños facilita la construcción de aprendizajes significativos.

4.1 ABRA CADABRA, QUE EL CUENTO SE ABRA

Abra Cadabra, Que el cuento se abra, es una guía dedicada a docentes y padres de familia con la intención de reunir varias estrategias y recomendaciones que servirán para hacer del proceso de la narración de un cuento una experiencia valiosa, divertida y significativa para los niños.

La presente guía se conforma de:

- ¿Cómo me siento?

En este primer punto se comparte la importancia que se le debe dar a la aceptación y manejo de las emociones que todas las personas pueden llegar a sentir en su vida.

- ¿Por qué movernos?

Dentro de este apartado se menciona la importancia del movimiento para los niños. El cuerpo en movimiento es un medio por el que el niño tiene la oportunidad de expresarse y explorarse a sí mismo y al mundo que lo rodea.

- Recomendaciones generales

Contar cuentos va más allá de leer las palabras y mostrar las imágenes que se encuentran en el libro. Un cuento bien narrado es capaz de transportar a mundos increíbles a los niños. Las recomendaciones que se plantean dentro de este punto son un aporte de gran valor para conseguir este objetivo.

- Estrategias de pre-lectura

El momento de pre lectura es el primer contacto que el niño tiene con el proceso de narración del cuento. Es el momento adecuado para captar la atención del niño y generar interés en el cuento que se va a leer. En esta sección se proponen algunas estrategias dirigidas a que el momento de pre-lectura se lo pueda desarrollar de la manera más óptima.

- Estrategias de lectura

La lectura es el momento mágico en el que el narrador, a través de la historia, puede transportar a los niños a todos los mundos que cada cuento nos invita a conocer. Las estrategias propuestas dentro de este apartado contribuirán a que este momento de la narración sea óptimo.

- Estrategias de post-lectura

Cuando la historia llega a su fin, se da apertura a un nuevo espacio en el que se pueden realizar algunas actividades relacionadas con el cuento. A este espacio se lo llama post-lectura. Se proponen varias ideas que se pueden tomar en cuenta al momento de finalizar el cuento y poder dar un cierre a la lectura del mismo.

- Colección de cuentos

La colección se compone de cuatro cuentos que están inspirados en lugares y animales propios del Ecuador, como también presenta a seres extraños y monstruos. Se encuentran estructurados de la siguiente manera:

1. Mi monstruoso Yo

Este cuento es el primero de la colección debido a que aborda el tema del reconocimiento corporal de la manera más sencilla y natural.

Presenta a un gracioso monstruo que con la ayuda de un insecto hoja va descubriendo las partes más básicas que conforman su cuerpo y realizando distintas acciones que le ayudan a identificar los usos que pueden tener cada una de estas partes.

El objetivo que se busca conseguir con la narración de este cuento es que los niños, en un principio, identifiquen en sus propios cuerpos las partes y usos que el monstruo va descubriendo a lo largo de la historia, posteriormente se propone un trabajo de post-lectura en el que los niños tengan la oportunidad de ampliar este reconocimiento corporal incorporando partes nuevas que en primera instancia pueden pasar desapercibidas por no ser de gran tamaño, por ejemplo; dedos, lengua, pestañas, muñecas, cuello, etc.

Durante y después de la narración del cuento se propone trabajar con diferentes acciones que involucren movimiento, de esta forma los niños podrán experimentar directamente las partes de su cuerpo y las acciones que pueden o no realizar con cada una de ellas.

2. ¿Jugamos con las nubes?

¿Jugamos con las nubes? Es el segundo cuento de esta colección, tiene como temática el reconocimiento de las emociones universales mencionadas por Pallares (2011) en la presente investigación teórica.

La historia tiene como protagonistas a algunos de los volcanes de la cordillera de los Andes ecuatorianos que experimentan distintas emociones en un día nublado. El viento va recorriendo la cordillera y visitando a cada uno de los volcanes para descubrir que sucede con ellos. Los volcanes se sienten muy confundidos acerca de lo que están sintiendo, así que el viento junto con el Chimborazo les enseñan a soplar para jugar con las nubes.

Este cuento tiene como objetivo el reconocimiento y aceptación de las emociones, se hace un énfasis sobre todo, en la aceptación de las distintas emociones que puede llegar a sentir cada niño, ya que en muchos casos se puede etiquetar a las emociones como buenas o malas y se tiende a propiciar las emociones positivas y reprimir las emociones negativas. La represión de emociones resulta perjudicial para los niños, por tanto se debe permitir experimentar todo tipo de emociones y guiar al niño para que las canalice individualmente de la forma más conveniente.

También se persigue identificar los gestos propios de las emociones universales. Cada emoción tiene una forma de expresión gestual que la identifica y el saber reconocer estos gestos es uno de los pasos que conlleva el proceso del manejo emocional. Las ilustraciones y la historia están diseñadas de tal forma que ayuden a los niños a visualizar las expresiones propias de cada emoción y diferenciar unas de otras.

Dentro de la historia se presenta a la respiración como una técnica de relajación y autorregulación frente a una situación que provoca diferentes emociones. Para el momento de post-lectura se proponen distintas actividades que abarcan; conocimientos propios de los niños sobre los volcanes, el reconocimiento y expresión gestual de las emociones y algunos ejercicios de respiración.

3. Yo siento...

El tercer cuento de esta colección aborda la temática del reconocimiento y manejo de emociones.

Presenta a un ser sin color que viene de otro mundo, a lo largo del relato este ser vive algunas situaciones que le provocan diferentes emociones, con diferentes colores y diferentes sensaciones en su cuerpo. Poco a poco este ser se va tornando colorido.

El objetivo que se propone alcanzar con este cuento es en primer lugar presentar emociones no convencionales, mismas que son resultados de distintas situaciones para que los niños las puedan reconocer. Se busca también que al igual que este ser los niños tengan conciencia de que cada emoción se la puede sentir en alguna parte del cuerpo y que no necesariamente es igual en todas las personas. Para el momento de post lectura se propone el comparar las distintas situaciones que experimenta el ser con las acciones que realizaría cada niño.

4. Margara saluda al sol

Este es el último cuento de la colección, integra los temas de; emociones, conciencia corporal y una técnica de relajación que es el yoga.

El cuento se desarrolla en torno a Margara, una musaraña que está de mal humor pues es incomodada por un extraño ruido fuera de su madriguera. Margara sale al exterior y conoce a un nuevo amigo que le enseña lo hermosa que es la primavera y a saludar al sol.

El objetivo que persigue este cuento es integrar todos los conocimientos expuestos en los tres cuentos anteriores. Se introduce como técnica de relajación al yoga que va de la mano de la conciencia corporal y manejo emocional. Se propone realizar una post-lectura enfocada a las varias posiciones de yoga (asanas) que se presentan en el cuento, además se propone dar la oportunidad de conocer otras. Por otro lado también se propone combinar la práctica de yoga con la expresión emocional a través de la comparación de la situación emocional de cada niño antes y después de la breve práctica de yoga.

CONCLUSIONES

- Como se ha mencionado a lo largo de la investigación, el ser humano posee tres áreas de desarrollo; cognitiva, física y psicosocial. Es fundamental dar respuesta y estimular adecuadamente a cada una de estas áreas. Para lograr este objetivo son varios los aspectos que se deben desarrollar, uno de ellos es la conciencia corporal, pues este es un aprendizaje necesario para alcanzar el desarrollo integral del niño, por tanto, se puede concluir que es necesario que en los primeros años de edad, tanto en el ámbito educativo como en el ámbito familiar, se potencie la adquisición de esta destreza.
- En la primera infancia todo aprendizaje conlleva un proceso. Para construir la conciencia corporal el proceso abarca la adquisición de: imagen corporal, esquema corporal y por último se alcanza la conciencia corporal, siendo ésta el conocimiento de las posibilidades y limitaciones del cuerpo del niño de las que este toma conciencia. Es importante respetar este proceso para construir la conciencia corporal como un aprendizaje significativo, duradero y útil para la persona a lo largo de la vida. Se puede concluir que si el niño adquiere este conocimiento desde temprana edad, será capaz de dominar su cuerpo estático y en movimiento, lo que le dará la posibilidad de explorar el mundo que lo rodea. Además podrá utilizar un lenguaje corporal de forma más consciente y por tanto se comunicará mejor a través de su cuerpo.
- Las emociones son información individual de cada ser humano, estas se presentan de forma natural dependiendo de las situaciones que cada persona experimenta a lo largo de su vida. Existen una gran variedad de emociones que se pueden experimentar y se debe entender que ninguna emoción es: positiva o negativa, buena o mala, y por tanto ninguna emoción debe ser reprimida, sino más bien canalizada adecuadamente. Cuando un niño se encuentra experimentando una emoción, cualquiera que esta sea, se lo debe acompañar en este proceso, para que en primera instancia él logre reconocer a la emoción, aceptarla, canalizarla y por último, manejarla de la forma más apropiada para el individuo. A través de este proceso el niño va a alcanzar un manejo emocional adecuado, que como consecuencia le dará un bienestar emocional.

- Es innegable la relación que existe entre el aspecto emocional y físico de una persona. Puesto que, el cuerpo es un medio a través del que tenemos la posibilidad de expresar nuestro universo interno, entendido como el conjunto de información variada y personal en donde se encuentran también las emociones. Además las emociones se manifiestan de una u otra forma en alguna parte de nuestro cuerpo, principalmente a través de la expresión gestual. Otra forma en la que se puede notar la presencia de una emoción en el cuerpo, es a través de la respiración, pues esta cambia dependiendo de cómo nos sentimos. Es primordial desarrollar competencias emocionales, así como también alcanzar la conciencia corporal, debido a que estos dos conocimientos de gran importancia, favorecerán a la convivencia y relación social, de igual manera que el autoconocimiento y la aceptación de uno mismo.
- Como se ha mencionado dentro de la investigación, los cuentos son una actividad de gran gusto y disfrute para los niños dentro del ámbito educativo así como también en el ámbito familiar. Una narración realizada de la manera más adecuada y que responda a las necesidades de los niños, conlleva a obtener varios beneficios en aspectos: cognitivos, lingüísticos, emocionales, sociales y culturales, convirtiéndose el cuento así, en una herramienta que aporta significativamente al desarrollo integral del niño.
- La narración de un cuento no se reduce simplemente al hecho de leer el texto y mostrar las imágenes. Para narrar adecuadamente un cuento, existen algunas pautas que se deben seguir. En primer lugar es indispensable tomar en cuenta el grupo etario al que va dirigida la narración y si el cuento escogido es adecuado para la edad. Una vez que el cuento ha sido elegido es necesario familiarizarse con él, conocer las ilustraciones, el vocabulario que se usa y la historia. Además se debe considerar que el texto que se presenta en el cuento no es de carácter estricto, sino que es flexible y se presta a la improvisación en caso de ser necesario. Otro aspecto que es importante tomar en cuenta es crear un ambiente apropiado para el momento de la narración, un espacio en donde los niños se sientan cómodos y que no necesariamente, debe ser un ambiente cerrado.

- La narración de cuentos al ser una actividad de gran interés para los niños, es una herramienta muy eficaz para abordar los temas de la conciencia corporal y el manejo emocional con ellos, de una manera lúdica.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda recordar que el niño, como ser humano, es un ser integral. Por tanto es necesario tener en cuenta que sus áreas de desarrollo deben ser estimuladas por igual, no es conveniente jerarquizarlas dando mayor importancia a aspectos cognitivos que a aspectos motrices y psicosociales. Si se promueve un desarrollo y estimulación equitativo entre sus áreas, se podrá aportar a la formación de una armonía, que permitirá el niño desarrollar múltiples destrezas, que van a contribuir a conformar su integralidad.
- Por otro lado, se sugiere rescatar a la narración de cuentos como una actividad de la que se puede aprovechar la variedad de beneficios que tiene para los niños. Como docentes, dentro del ámbito educativo, es primordial tener conocimiento de la gran herramienta que pueden llegar a ser los cuentos, saber utilizarlos adecuadamente, es decir, que cada docente encuentre la manera más creativa de narrar un cuento para poder transmitir toda la magia que estos tienen y transportar a los niños a aquellos mundos fantásticos que encontramos dentro de ellos.
- Es importante recordar que el manejo emocional es un proceso de gran complejidad que empieza en la infancia, por tal motivo se recomienda, tanto en el ámbito educativo como en el familiar, acompañar a los niños en este proceso brindándoles las herramientas que necesiten para conocer, comprender y manejar las competencias emocionales de la manera más óptima para su bienestar personal.
- La guía “Abracadabra que el cuento se abra” fue creada con el propósito de brindar una ayuda a padres y docentes para que sean los encargados de acompañar en el proceso del desarrollo de la conciencia corporal y el manejo emocional de los niños, de una manera diferente y divertida. Por tal motivo, recomendamos utilizarla como una herramienta de apoyo que facilitará la consecución de estas destrezas, pues brinda información útil de manera sintética. Recordamos también que esta guía es una propuesta abierta que invita al usuario a crear y proponer nuevas estrategias para aprovechar todo el potencial que la narración de cuentos puede tener para los niños.

Bibliografía

- Agüera, I. (2005). *Cuentos y escenificaciones para primaria*. Madrid: EDITORIAL CCS.
- Bernal, M., Fenoglio, I., & Herratis, L. (2015). *La lectura como acto*. México: Bonilla Artigas Editores.
- Bizquerra, A. (2007). *Las competencias emocionales*. Barcelona: UNED.
- Bolaños, G. (2006). *Educación Por Medio Del Movimiento Y Expresión Corporal*. San José de Costa Rica: EUNED.
- Carrizosa, M. V. (2003). *Los Lenguajes de la Expresión*. Madrid: SECRETARIA GENERAL TECNICA. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=TC2UT5vi_AgC&pg=PA41&dq=expresion+corporal+en+ni%C3%B1os&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj6yPzx2tfTAhXFRyYKHZVpBEQQ6AEIPjAG#v=onepage&q=expresion%20corporal%20en%20ni%C3%B1os&f=false
- Collell, J., & Escudé, C. (2003). *L'educació emocional*. España: Traç, Revista dels mestres de la Garrotxa, any XIX, num. 37, pp. 8-10. .
- Conde Caveda, J. L., & Garófano, V. (2001). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Málaga: Aljibe, S.L.
- Elizondo, A. P. (2009). *La educación motriz para niños de 0 a 6 años*. Madrid: Biblioteca Nueva, S.L.
- Obtenido de: <http://www.digitaliapublishing.com/visor/6314>
- Fábregues, S., Meneses, J., Rodríguez Gómez, D., & Paré, M.-H. (2016). *Técnicas de investigación social y educativa* . UOC.
- Hurtado, d. B. (2012). *El Proyecto de Investigación*. Caracas: Quirón.
- Learreta, B., Sierra, M. Á., & Ruano, K. (2005). *Los contenidos de Expresión Corporal*. Barcelona: INDE.
- Linage, R. (2013). *Una clase de Yoga*. Mexico: Solar.

- López Cassá, É., & Bisquerra Alzina, R. (2012). *La Educación Emocional en la Escuela. Actividades para la Educación Infantil (3 a 5 años)*. México D.F.: Alfaomega Grupo Editor, S.A.
- López, É. (2003). *Educación Emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: CISSPRAXIS S.A.
- Marcelli, J. (2011). *Yoga, la experiencia profunda de sí mismo*. México: Solar.
- Montesinos, D. (2004). *La expresión corporal: su enseñanza por el método natural evolutivo*. Barcelona: INDE.
- Morelli, M. (2010). *El yoga en la infancia*. Madrid: Narcea.
- Ornano, E. d. (2012). Guía breve de educación emocional para familiares y educadores. Madrid: Asociación Elizabeth d' Ornano para el trastorno de déficit de atención e hiperactividad. Obtenido de: <http://elisabethornano-tdah.org/archivos/guia-educacion-emocional-familiares-educadores.pdf>
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2005). *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia*. México, D.F.: McGraw-Hill.
- Pérez, L. (2010). *PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA POENCIAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE NIÑOS DE 5-6 AÑOS DE EDAD*. Bogotá.
- Ponce de León Elizondo, A. (2009). *La educación motriz para niños de 0 a 6 años*. Madrid: Biblioteca Nueva, S.L.
- Torrents, C. M. (2011). *Posibilidades de las tareas de expresión corporal para suscitar emociones en el alumnado*. *Revista de Psicología del Deporte*, 401-412.
- Obtenido de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235122167011>

Anexos

Anexo 1

Entrevistas:

- **Entrevista N° 1:** Marcelo Lujé, director del grupo de teatro de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y docente de Expresión Corporal de la Facultad de Ciencias de la Educación.
- **Entrevista N° 2:** Ana Lucía Yáñez de Escobar; Ex-Directora Editorial de Santillana Ecuador. Actual Editora de la Revista Edu@news de la Fundación Fidal.
- **Entrevista N° 3:** Ana Carlota González. Miembro de Girándula. Escritora y Bibliotecaria.
- **Entrevista N° 4:** Carla Torres de la Maza, Directora de Yoga EduOm - Chile.

Entrevista #1

Entrevistado: Marcelo Lujé (Director del grupo de teatro de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Docente de Expresión Corporal de la Facultad de Ciencias de la Educación).

Fecha: 19 de abril del 2018.

Contacto: marcelolujeteatro@yahoo.com

Audio: <https://soundcloud.com/cristina-moran-300301415/entrevista-marcelo-luje>

Entrevistadoras: María Cristina Cassola - Cristina Morán

Preguntas:

1. ¿Cuál cree Ud. que es la importancia de la expresión corporal dentro del desarrollo del niño en sus primeros años?

“Creo que es fundamental. O sea, sin el trabajo de desarrollo de la expresión corporal en los niños estaríamos hablando de un proceso de desarrollo inhibido. El niño explora el mundo a través del cuerpo, se va relacionando con él. Su expresión que no es del todo consciente se sostiene básicamente en reacciones que este tiene ante los estímulos externos, entonces su cuerpo que está aprendiendo a moverse está aprendiendo también a expresarse y eso va a marcar, sobre todo en los niños, la libertad que a futuro va a tener de ser, de estar y de comunicarse con los demás.

Entonces yo creo que todo lo que se pueda hacer por trabajar en el desarrollo de la expresión corporal de los niños en esta etapa es necesario. O sea hay que hacerlo, hay que buscar todas las posibilidades.”

2. ¿Cree usted que es importante tomar en cuenta la expresión corporal dentro del ámbito educativo? ¿Por qué?

Por supuesto. Bueno estamos saliendo de un proceso de enseñanza-aprendizaje donde los niños y niñas llegan se sientan y se quedan quietos, sí obligados a estar quietos y a ser receptores de conocimientos. El aprendizaje, el aprehender el mundo, el conocimiento surge a través de experiencias. Cuando yo vivo una experiencia o cuando un niño vive una experiencia este reacciona libremente, le estamos evitando reaccionar. Por lo tanto ahora

estamos hablando de un proceso de aprendizaje donde el niño y niña viven experiencias y les damos la posibilidad de reaccionar con libertad ante esas experiencias.

Este movimiento que ocurre en el cuerpo, se graba de mejor manera y durante más tiempo en la memoria de los niños. Si yo estoy quieto, sentado no estoy registrándolo más que en mi memoria, mientras que cuando ocurre todo un proceso de libertad corporal, el niño va a recordar la sensación, va a recordar también con la imaginación, entonces hay más elementos que se integran para que sea un aprendizaje duradero, que dure en el tiempo y que sea realmente relevante para los niños. Entonces si es fundamental que en el aula se trabaje desde esta perspectiva.

3. ¿Cómo se puede desarrollar positivamente la conciencia corporal de un niño?

A ver, ahí tal vez hay que entender que los niños sobre todo, bueno desde que son muy chiquitos están haciendo un ejercicio de conciencia corporal. Todo ser humano nace, llega con un cuerpo a este mundo y no sabe cómo funciona, y recién para entender cómo funciona empezamos a movernos, a caernos, a tocar, a descubrir el mundo. En este aprendizaje, en este explorar el mundo, está integrado la exploración personal, la propiocepción, la actitud del niño de entender que es esto que aparece, que son sus manos, delante de sí y cómo se siente.

Ese aprendizaje es constante, nosotros lo que debemos hacer es seguir en este proceso de generar experiencias externas y de permitirle esta capacidad de percibirse a sí mismo en el reaccionar ante esas experiencias externas. Es decir, por lo tanto nosotros lo que deberíamos hacer nada más es continuar el autoconocimiento que el niño ya viene haciendo de manera natural. Entonces el enfocar la educación para mantener esa actitud, se debería buscar estrategias para que esto ocurra

4. En el proceso de construcción de la conciencia corporal con los niños ¿Qué aspecto tiene mayor complejidad?

Tiene que ver precisamente en el conocimiento, o sea como esto que yo siento en algún momento se vuelve en conocimiento. Pero no es un conocimiento que se queda solo en lo externo, yo ya sé, ya conozco, ya sé que tengo cabeza hombros, manos, pies y no es un conocimiento que se queda afuera, sino que siempre debemos buscar la vinculación entre que sí sea conocimiento, pero es un conocimiento desde mi experiencia. Yo lo aprendo porque yo

lo vivo, y esto que lo veo afuera y que lo veo en el compañero, en la compañera que está al lado, lo reconozco en mí.

Entonces si logramos hacer esta relación de experiencia, conocimiento y regreso a la experiencia como conocimiento válido, creo que ahí cerramos el ciclo de la percepción, del autoconocimiento como herramienta fundamental en el desarrollo del niño.

5. ¿Considera usted que la expresión corporal tiene algún tipo de relación/conexión con el desarrollo de las competencias emocionales? ¿Por qué?

Pero por supuesto. A ver ahí yo creo que partimos de un principio de ser, todo ser vivo se expresa a través de extenderse o de contraerse. Y es lo que expresamos todo el universo interior, emocional que tenemos dentro. Si yo no soy capaz de expresar lo que siento porque he sido inhibido, entonces difícilmente mis emociones van a poder aflorar, las estoy también conteniendo, sean de alegría, tristeza, dolor, cualquier tipo de emoción va a quedar contenida limitada a una caja en la cual sale muy de vez en cuando.

Eso no quiere decir que nosotros demos la posibilidad de que los niños estén expresándose de manera inadecuada en contextos diversos, pero sí deberíamos generar la posibilidad de que los niños se den cuenta de cuándo es adecuado expresarse con libertad y cuando es necesario regularse, no limitarse, pero si regularse y saber qué puedo hacer esto con determinadas personas, en determinados niveles de confianza.

Si ellos tienen esta conciencia y esta libertad, les estamos dando libertad también para que sus sensaciones, emociones estén presentes, entonces están vinculadas. Incluso aquellos niños que pueden tener parálisis. Uno de los niveles de expresividad que son micro gestuales, uno ve que hay un todo, un universo emocional, cuando se expresan, cuando se relacionan con una persona regular, con cualquier persona, pero sus ojos, sus gestos mínimos se están abriendo o se están cerrando y esa persona está expresando lo que siente.

Por lo tanto, el momento en el que nosotros estimulamos a abrir, cerrar, que toda la información corporal está libre, estamos dando paso a esa puerta, a que las emociones, que el niño también las reconozca, aprenda a saber que esto es alegría, que esto es tristeza, que no necesariamente están mal la una o la otra y entender que somos un universo con un cúmulo de emociones que deben ser, digamos, experimentadas y reguladas dependiendo de los contextos, pero que todos tenemos libertad todo ese mundo emocional.

6. ¿Qué estrategias recomendaría usted para el desarrollo de la expresión corporal en un grupo de niños?

Juegos. Jugar como locos. Ahí ya depende de las docentes, como reglamentan los juegos. O sea, juegos que posibiliten que los niños suban, bajen, rolen, salten, carguen, interactúen con los demás, hay un montón. Afortunadamente hoy con la información que tenemos y con las nuevas tecnologías podemos encontrar cantidades de juegos. No todos esos juegos son adecuados para el aula, pero los docentes lo que sí podemos hacer es meterlos a un proceso de laboratorio y decir a este juego le quito esta regla, le pongo esta otra, lo limito, lo cerco y le pongo al servicio del aula.

El juego es la mejor herramienta para jugar, para desarrollar trabajo emocional, para desarrollar trabajo de libertad expresiva, para desarrollar confianza, o sea, hay un montón de cosas que nosotros podemos encontrar en los juegos, pero siempre y cuando hagamos esta selección.

Claro, dentro de eso también hay que saber elegir qué juegos no, o sea hay juegos, el ajedrez también es un juego, no cierto, y ese juego por supuesto que es válido, pero, también en determinado momento de la vida. Si hablamos de niños pequeños seguramente deberíamos elegir juegos que nos ayuden a desarrollar su motricidad gruesa y su motricidad fina, sin que los niños sufran el agobio de tener que practicar dos horas o una hora o media hora con el lápiz no, a decir a escribir A.

Entonces, como yo desarrollo su motricidad a través del juego y van a ver que es mucho más amigable que el niño la niña se divierten, y que cuando ya están escribiendo letras ni siquiera se dieron cuenta de que ya lo están haciendo, a través del cuento, funciona.

Ahí también está el juego escénico, por ejemplo, y el juego escénico o el juego dramático que nos permite trabajar a través de historias, donde uno elige cuentos, ahí también hay que revisar qué tipo de cuentos acordes a las edades de los niños nosotros seleccionamos y cómo los desarrollamos.

Ahí también algo que aporta mucho es el trabajo del docente que se pone al nivel del juego al igual de los niños porque es el primer referente, si el profe dice jueguen, pero no juega no va a pasar mucho, pero si el profe se inmiscuye en el juego y se divierte con los niños ellos lo van a recibir de manera muy agradable y van a jugar todos.

7. ¿Cree usted que es posible trabajar el desarrollo de la conciencia corporal por medio de la narración de cuentos? ¿Qué recomendaría para lograr el máximo provecho de esta actividad?

Primero de entrada sí, creo que hay que hacer un trabajo lo que les decía de selección, hoy en el mundo ya tenemos nosotros por ejemplo artes escénicas, danza, teatro para niños de cero a seis meses por ejemplo si, hay trabajo para niños de seis meses a tres años. ¿Y qué es lo que posibilita este tipo de trabajos de artes escénicas? Son experienciales, entonces no son solo el niño y la familia receptor de la historia que vienen a ver, sino que se inmiscuyen, son trabajos que posibilitan mucho la experimentación de sentidos, todo lo sensorial, y algunos de ellos tienen soporte narrativo.

No necesariamente el cuento estructurado como lo conocemos no, con planteamiento del problema, desarrollo, clímax, desenlace, sino que son apenas momentos que les permiten a los niños conectar. No está estructurado de manera aristotélica, pero si van pautas, momentos, frases, líneas que a los niños mientras más pequeñitos les permite conectar con sentidos, con momentos, con colores, con subir/bajar.

Entonces esa narrativa que es especial creo que es la más adecuada para los niños más chiquititos, según vayan avanzando la edad, la complejización del cuento puede irse elaborando hasta que llegue a ser mucho más elaborado.

De allí también lo que nosotros podríamos hacer, y eso es algo que va acompañado del conocimiento de cada docente de su grupo de estudiantes, porque también la selección tendrá que ocurrir a partir de lo que yo identifico que necesitan mis niños, si, y según esa necesidad puedo estructurar, puedo inventar cuentos, creo que muchas veces el cuento en este sentido no necesita ser una obra de arte desde la narrativa pero sí necesita ser funcional para atender a las necesidades educativas que tenemos con los niños.

Creo que eso es en realidad explorar en un ámbito bastante grande pero interesante, me parece válido, creo que la experiencia en artes escénicas que les comento son como una puerta muy eficaz y tangible de la experiencia, si uno entrevista a los padres y uno ve el resultado en los niños se da cuenta de inmediato como esto está afectando aquí en directo a los chicos que viven la experiencia artística

Entrevista #2

Entrevistada: Ana Lucía Yáñez de Escobar (Fue Directora Editorial de Santillana Ecuador hasta 2016. Actualmente es Editora de la Revista Edu@news de la Fundación Fidal)

Fecha: 29 de mayo del 2018

Contacto: analuciayanez@gmail.com

Entrevistadoras: María Cristina Cassola - Cristina Morán

Preguntas:

1. Para usted ¿qué es un cuento?

Es la narración de algo acontecido o imaginado con una estructura muy sencilla; sus personajes son prototipos conocidos por los niños, tales como reyes, príncipes, ogros, brujas, entre otros.

Los cuentos se caracterizan por ser transmitidos de manera escrita. La mayoría son creados por un autor.

2. ¿Cuál cree usted que es la importancia de que los cuentos sean parte del entorno de los niños?

Está demostrado que la exposición temprana a los cuentos aporta significativamente a la lectura, y al mismo tiempo fomenta la imaginación y la creatividad de los niños. Es importante aclarar que esta exposición temprana no quiere decir que se debe acelerar el proceso de la lectura. Lo importante es estimular y exponer a los niños, de manera dinámica y creativa, al mágico mundo de los cuentos.

Los cuentos permiten desarrollar, de manera ilimitada la imaginación y concebir una realidad por imposible que sea. Recrean la mente y permiten producir grandes ideas, no solo en el campo artístico sino en el científico y social.

Los cuentos para niños son recursos muy importantes que permiten estructurar el pensamiento siempre que lo hagan con disfrute y no como un ejercicio escolar.

3. Para usted ¿Cuál es la finalidad de contar cuentos a los niños?

La actividad de contar cuentos es agradable cuando se realiza con la finalidad de enseñar a los niños numerosos temas sin la obligatoriedad del libro de texto, de esta forma toman cariño a la lectura. Los cuentos para los niños describen historias irresistibles en diferentes escenarios como el mar, el bosque, una gruta o un árbol mágico, entre otros.

4. ¿Usted cree que contar cuentos conlleva una intencionalidad educativa o solamente se hace con el fin de contar una historia que los niños disfruten?

Los cuentos tienen la magia de envolver a los niños en la fantasía de la historia. La imaginación a su vez, es disparadora de la comunicación, agrega nuevas palabras al vocabulario, logra que el niño sienta curiosidad, que pregunte y que quiera saber más de algún tema. También se ejercita el pensamiento y logra que los cuentos infantiles apoyen una mayor expresión a través del lenguaje. Además, los cuentos infantiles hablan de valores, constituyen un elemento ideal para la formación de los niños.

5. ¿Cuáles cree que son las principales características que un narrador de cuentos debe tener para que los niños disfruten al máximo de la lectura?

Un buen narrador de cuentos debe:

- Memorizar los cuentos ya que esto garantizará la explicación fluida de la historia.
- Elegir el cuento, atendiendo a la edad de los niños ya que, dependiendo de esta variable, cambiará su nivel de comprensión y su capacidad de atención.
- Adaptar su lenguaje para facilitar la comprensión de la historia.
- Ser capaz de convencer con su voz, sus gestos, sus movimientos y su cara.
- Disfrutar del momento y compartir con los niños la maravillosa experiencia de la comunicación.
- Tener imaginación, expresividad y buena comunicación para que se produzca la empatía con los oyentes infantiles.
- Hacer soñar a los niños.
- Explicar los cuentos con sumo gusto, creyendo en ellos.

6. Trabajando en el ámbito educativo hemos sido testigos de que algunas veces se les da un mal uso a los cuentos ¿Qué recomendaría usted para tener un uso adecuado del cuento dentro del aula de clases?

Se debe hacer de la lectura de cuentos una diversión, una necesidad. Algunas recomendaciones para evitar el mal uso son:

- Los cuentos no deben promocionar el anidamiento. Muchos adultos tratan de reducir las palabras, las imágenes y las temáticas a la pobreza creativa.
- La práctica exagerada y melosa del diminutivo.
- El uso de los aumentativos, es común escuchar expresiones como súper: *superhombre*, *supertriste*, lo mismo sucede con *recontra*, *archi*, *mini*, entre otras.
- El didactismo concibe al niño como sujeto de aprendizaje a través de la literatura. Es un vicio presente en buena parte de los docentes que incide negativamente sobre el desarrollo del pequeño lector de cuentos. Si se utilizan los cuentos para aprender contenidos de la lengua, acabamos por ahogar a los niños con datos alejándolos del hábito lector.
- Utilizar los cuentos para comunicar a los niños principios moralizantes.
- Exaltación, por medio de los cuentos, de valores que se suponen emblemas de una nacionalidad.
- Ideologista, esta forma de abordar la conciencia del niño, frecuentemente tiene un fin político.
- Cada vez que lee una historia, el docente debe hacer conocer los nombres del autor y del ilustrador –en caso de que lo tenga– y hacer referencia al sello editorial.

7. ¿Cree que una docente puede escribir un cuento para ayudar a un grupo de niños a sobrellevar una situación que se presente en un momento determinado? como por ejemplo la incapacidad de un niño para manejar el enojo.

Escribir cuentos para niños no es una tarea sencilla para la mayoría de los docentes. Deben estructurarlos y escribirlos de manera que agrade a los niños, que muestren el conflicto de la historia y lo resuelvan de una forma creativa, para generar la aceptación de los lectores o se identifique con uno u otro personaje.

Los docentes deben buscar cuentos que permitan superar los múltiples conflictos de los niños como rivalidades, emociones, frustraciones, entre otros, para los cual deben investigar, en diversas fuentes, historias que les permita reflexionar sobre lo inevitable de las graves dificultades de la vida, que son parte de la existencia humana.

8. ¿Qué pautas, consejos o recomendaciones nos daría para el momento de contar un cuento?

- Presentar una historia en un franelógrafo. Esto permite colocar sobre una tela, que hace las veces de pantalla, una serie de figuras de franela, que el narrador pone en escena y desplaza o retira mientras narra el cuento. El docente o el niño manipula las piezas y narra la historia.
- Realizar lecturas equivocadas. Se trata de que los niños al escuchar un cuento por segunda vez, descubran los errores que comete el narrador o el lector.
- Leer en voz alta a manera de radioteatro. Para lo cual se debe grabar de antemano, los diálogos más vivos o graciosos usando música de fondo y ruidos con efectos especiales.
- Hacer lecturas compartidas, guiadas y entre los amigos, son maneras de enfocar la lectura de un cuento.

9. ¿Cree usted que utilizando la narración de cuentos se puede contribuir al desarrollo de la conciencia corporal y el manejo emocional de los niños?

Además de todas las posibilidades creativas a las que accede un niño por medio del cuento, como es la personificación de personajes, la aplicación de escenarios, la comprensión de reglas mínimas de convivencia, entre otras destrezas, el cuento promueve también la posibilidad de desarrollar, mantener y entrenar destrezas físicas. Estas destrezas a su vez cumplen un rol fundamental en el desarrollo de las capacidades académicas de los pequeños. El cuento promueve la posibilidad de movimiento del niño, le permite:

- Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades de acción.
- Relacionarse con los demás a través de las distintas formas de expresión y de comunicación.
- Adquirir una autonomía en sus actividades habituales. Reconocer que el movimiento y el desarrollo de las habilidades son los principales protagonistas, y el juego es el vehículo para la adquisición de esas habilidades. Los cuentos facilitan una intervención pedagógica

efectiva, al ser historias narradas y participativas además de divertidas, reúnen las condiciones más adecuadas para cumplir con la tarea educativa, el cuento se transforma en una estructura esencial para la construcción del pensamiento del niño, el juego simbólico implícito en él es motivador y es un enganche para avanzar en el aprendizaje.

Entrevista #3

Entrevistado: Ana Carlota González. Miembro de Girándula. Escritora y Bibliotecaria.

Entrevistadoras: María Cristina Cassola - Cristina Morán

Fecha: 06 de julio del 2018

Contacto: girandula2013@gmail.com

Audio: <https://soundcloud.com/cristina-moran-300301415/entrevista-ana-carlota-gonzales-girandula>

Preguntas:

1. Para usted ¿qué es un cuento?

Un cuento es una narración que tiene una determinada estructura. Tiene un principio, un desarrollo, un problema y un desenlace. Puede ser de manera oral, se puede escribir, se puede presentar de muchas maneras.

2. ¿Cuál cree usted que es la importancia de que los cuentos sean parte del entorno de los niños?

Tiene una importancia enorme porque les abre el mundo, aumenta su caudal de experiencias, les hace reflexionar, les hace conocer, salir de sí mismos y ponerse en el lugar de los demás. Les hace conocer el mundo, por ejemplo si un cuento tiene un escenario en otro lugar, en otro país pues les amplía sus conocimientos, les hace salir de sí mismos y comparar su vida con las de los demás.

También reflexionar sobre sus propios problemas, por ejemplo si el niño tiene un problema, digamos que sus padres se están divorciando y lee un cuento en que le sucede esto a otro niño puede pensar cómo yo solucionaría este problema, cómo me sentiría yo, todos estos temas de empatía. Y también cómo no lo haría

3. Para usted ¿Cuál es la finalidad de contar cuentos a los niños?

Es compartir, es transmitir, también hay un fuerte componente emocional, se crea un vínculo entre el que cuenta y el que escucha. Tiene muchos propósitos, muchos resultados también.

Yo creo que cuando hablamos de niños pequeños se crea un vínculo emocional muy fuerte, sobre todo si es el padre, el abuelo, el maestro el que le lee un cuento a un niño, el que le cuenta, se crea un vínculo emocional.

4. ¿Usted cree que contar cuentos conlleva una intencionalidad educativa o solamente se hace con el fin de contar una historia que los niños disfruten?

La idea es que los niños disfruten, pero claro todo tiene su punto de vista, su enseñanza, pero no debe ser obvia. El propósito no es para enseñar aunque siempre que leemos algo aprendemos, pero no es ese el propósito. El propósito es más lúdico, es disfrutar, asar un buen rato, crecer intelectual y emocionalmente.

5. ¿Cuáles cree que son las principales características que un narrador de cuentos debe tener para que los niños disfruten al máximo de la lectura?

Primero conocer los cuentos, haberlos escrito o conocerlos. Se puede hablar de dos formas de contar historias, la narración oral y la lectura. Para la lectura, las características dependen de la audiencia, si uno le está leyendo a su hijo es algo más natural pero si uno le está leyendo a una audiencia más grande se necesitan ciertas características de voz un poco más complejas.

En cuanto a la narración, las personas que narran profesionalmente tienen su proceso para aprender, tiene que saber el cuento muy bien tiene que haber practicado, tiene que conocerlo, tiene que tener un tono de voz apropiados. Es un poco más complejo si la audiencia es más grande. Si uno le narra a sus hijos por ejemplo, es más simple es más íntimo.

6. Trabajando en el ámbito educativo hemos sido testigos de que algunas veces se les da un mal uso a los cuentos ¿Qué recomendaría usted para tener un uso adecuado del cuento dentro del aula de clases?

Bueno, uno de los malos usos por ejemplo, sería usar el cuento para enseñar gramática. Yo he visto a maestros diciendo “a ver busque todos los adjetivos”. Eso desvirtúa al cuento y le va a crear un rechazo al niño, porque lo va a identificar con deberes, con estudio en lugar de ver esa parte linda de entretenimiento, de belleza. Lo va a identificar con el trabajo escolar, yo pienso eso sería un mal uso. También he visto a padres que se oponen a que el niño lean un cuento porque no expresa el mismo punto de vista que ellos tienen sobre un tema. Yo pienso que podemos hablar de todos los temas con los niños, incluso podemos leer libros que no

estén de acuerdo con nuestra manera de pensar. Yo creo que es más bien una oportunidad para el padre para discutir, para hablar con sus hijos de ciertas cosas. Decirle yo no estoy de acuerdo con esto, mira qué te parece esto. Para profundizar un poco sobre ciertas cosas.

7. ¿Qué pautas, consejos o recomendaciones nos daría para el momento de contar un cuento?

Lectura en voz alta, es bueno leer el cuento antes, asegurarse que le gusta. Uno no lee bien algo si no lo ha disfrutado. Yo tengo ciertos cuentos que me gusta contar, porque son mis favoritos, porque los disfruto y voy a contarlos mejor. Y siempre leerlos porque a veces el contenido puede tener sorpresas. He visto algunas personas que se ponen a leer un cuento y pueden pasar diferentes cosas; puede tener algún elemento del cual yo no quiera hablar, que me hace sentir incómodo, o puede ser demasiado extenso. Uno tiene que leerlo antes, prepararlo y considerar estas cosas, puede que sea un cuento demasiado largo que no lo voy a poder leer entero en el tiempo que tengo y no puedo truncarlo y dejar al niño sin el final.

A mí no me gustan nada las revistas infantiles a veces cuando ponen la mitad de un cuento y dicen que la otra mitad viene la próxima semana. Es frustrante, porque a lo mejor no compran la revista esa semana o cualquier cosa puede pasar y se quedan con las ganas de saber. Un cuento que se va a narrar debe ser lo suficientemente corto como para leerlo en el tiempo que uno tiene.

Ahora hay gente que lee un libro entero, una novela, por ejemplo todas las noches les lee un capítulo a los niños. Eso sí es válido, y los niños saben, ellos piden y esperan la hora y si una noche no se puede leerlo definitivamente van a reclamar. Eso es otra cosa, pero si es un cuento corto, definitivamente hay que leerlo completo y calcular el tiempo.

También pensar para qué audiencia es, a veces uno escoge un cuento que es o muy fácil o muy difícil. Si es demasiado fácil es posible que los niños se aburran, o si es demasiado complejo no lo van a entender. Son algunas de las consideraciones que se deben hacer.

8. ¿Cree usted que utilizando la narración de cuentos se puede contribuir al desarrollo de la conciencia corporal y el manejo emocional de los niños?

Por supuesto, en esto de la conciencia corporal también se presta mucho las rimas, las canciones, la repetición, todo eso es muy importante. Que el niño se sienta identificado es

importante, por ejemplo en las partes del cuerpo, especialmente con los niños más pequeñitos, que se sienta identificado de comparar su propia familia con la que está en el cuento. Yo creo que hay que establecer un nexo entre lo que se está leyendo y la realidad del niño.

9. ¿Cuál es el objetivo de Girándula y su participación en esta asociación?

Yo soy parte de Girándula desde el 2005 y he desempeñado varios cargos a lo largo de estos años; he sido secretaria, tesorera y vicepresidenta. El objetivo de Girándula es promover la lectura, la literatura. Que se lea pero también que se produzca literatura, también apoya a los creadores, apoya a la actividad creativa tanto de los escritores como de los ilustradores, la difusión del libro y que el libro llegue donde debe llegar que es al niño.

Además tenemos espacios en los que los niños pueden disfrutar de un cuento, tenemos los maratones, visitamos colegios, hemos tenido alguna experiencia estableciendo juntas de lectura en algunos sitios.

10. Coméntenos de su experiencia como narradora de cuentos infantiles.

Yo trabajé más de 30 años en una biblioteca. Contar cuentos era mi trabajo diario como promotora de lectura, además de seleccionar las obras que estaban en la biblioteca, mi trabajo era difundirla y acercar a los niños a la colección que teníamos.

Trabajé contando y recomendando cuentos, también los niños se llevan los libros a la casa que yo creo que es muy importante porque la actividad lectora no solo es en la biblioteca sino que también se haga un seguimiento en la casa. Y es importante porque si formamos lectores desde pequeños los niños van a continuar, no me gusta mucho la palabra hábito, yo más bien diría que hay que tener un poquito de disciplina para leer porque hay tantas distracciones, cada vez más, hay tantas cosas que hacer.

Entonces hay que procurar que el niño le encuentre el gusto a la lectura para que lo haga una prioridad y entra un poquito eso del hábito, de seleccionar un tiempo en el día que es para leer, que no es para jugar, ni para ver televisión, es para leer. Y es bueno que tengan un horario, a los niños les gusta mucho la rutina, les da seguridad, la seguridad de que sus padres van a estar ahí, que al otro día van a ir a la escuela, que al otro día la vida va a ser normal. La lectura les da esa seguridad también de normalidad, de la rutina, pero una rutina creativa.

El espacio que se da para lectura puede funcionar en la escuela y por su puesto en el hogar, y no solo es leer sino también es contar, es hablar. Yo creo que es muy importante pasar las tradiciones familiares, que los niños aprendan quienes son. A través de escuchar las narraciones de sus mayores, aprenden quienes son, cuando escuchan quienes fueron sus abuelos, historias, anécdotas, ellos se entienden, entienden a sus familias, se entienden a ellos mismos.

Entrevista #4

Entrevistado: Carla Torres de la Maza, Directora Yoga EduOm - Chile

Entrevistadoras: María Cristina Cassola - Cristina Morán

Fecha: 25 de mayo del 2018

Contacto: direccion@yogaeduom.com

Preguntas:

1. ¿Qué entiende usted por emociones?

Es la forma en que respondemos a los estímulos que recibimos de otras personas o del ambiente. Esta respuesta tiene un sentimiento, una parte racional (lo identifico, lo etiqueto), y una conducta asociada. Esta conducta puede ser una reacción automática o, tras un trabajo de conciencia transformarse en una respuesta elegida. A esto apuntamos con el desarrollo de conciencia y atención plena que nos brinda el yoga y el mindfulness.

2. ¿Usted cree que las emociones se las puede etiquetar como buenas o malas? ¿Por qué?

Más bien me parece que existen emociones más positivas que otras, el amor, la alegría, la gratitud siempre nos llenarán de energía positiva. Sin embargo, es muy importante saber que todas las emociones son necesarias. Por ejemplo, es fundamental el miedo para cuidarnos de los peligros (está bien tener miedo a cruzar una carretera donde no corresponde), pero debemos preocuparnos si el miedo nos paraliza y no nos deja realizar nuestras actividades cotidianas. Lo mismo pasa con la pena, o el enojo, no son emociones malas, nos enseñan algo (por ejemplo, nos enseña qué es lo importante para mí, cuando me da pena o enojo que las cosas no sucedan como esperaba), pero no queremos quedarnos atrapados en esas emociones. Eso podemos aprenderlo, aceptando nuestras emociones y sabiendo que son transitorias, que no somos nuestra emoción, es un estado temporal, y que lo podemos observar y dejar pasar.

3. ¿Existe algún tipo de relación entre el área emocional y el área corporal de una persona?

Por supuesto, todas las emociones se manifiestan de forma física en distintos lugares de nuestro cuerpo (sudoración, calor, enrojecimiento, ritmo acelerado, pupilas dilatadas, etc). De esta forma, siendo conscientes de estas manifestaciones podemos identificar/etiquetar una emoción. A la vez, existen distintos ejercicios que podemos realizar con nuestro cuerpo para disminuir la intensidad de una emoción, fluir y lograr la calma.

4. ¿Es relevante potenciar y acompañar el desarrollo de las competencias emocionales desde la infancia? ¿Por qué?

Es muy importante, ya que el desarrollo emocional es la clave para nuestra integración en la sociedad, para lograr empatía con los otros y con nosotros mismos. Si en primera instancia soy capaz de identificar mis emociones, puedo pedir ayuda y puedo aprender a transitar de una emoción a otra. Un buen manejo de mis emociones me permitirá tener relaciones cercanas y estables con otros, y manejar posibles conflictos de manera adecuada. Si me entiendo y me acepto, mejora mi confianza y mi autoestima para poder desenvolverme y desarrollarme.

5. ¿Qué estrategias recomendaría usted como las más adecuadas para ayudar a los niños a manejar sus emociones?

La estrategia más adecuada dependerá de la personalidad y los intereses de cada niño. En todos los casos, independiente de la forma el primer paso es enseñar a los niños a identificar sus emociones (cuentos, imágenes, dibujos, movimiento, etc). Si puedo nombrar la emoción, ya tengo un avance para poder manejarla.

Luego, la forma primordial para poder gestionar las emociones se relaciona con lo que observo en los adultos cercanos. Mis competencias emocionales las adquiero en forma de espejo, viendo cómo reaccionan mis padres o cuidadores. Si veo que ellos se pueden enojar de forma calmada es lo que repetiré, de la misma forma, si cada vez que se enojan hay gritos y golpes es lo que podré incorporar como reacción automática.

Entonces, para poder ayudar a los niños, lo primero es observarme, darme cuenta, tomar conciencia de mis emociones y mis respuestas.

6. ¿Cómo cree usted que se puede enseñar a los niños a identificar y expresar sus emociones?

Existen distintas estrategias y cada padre o cuidador debe probar y elegir lo más adecuado para la personalidad de cada niño. Para identificar emociones podemos usar cuentos con ilustraciones de cada emoción e historias cotidianas que les permitan identificarse. Existen también distintas estrategias a través del arte, dibujando o pintando mi emoción. Por sobre todo ayudará que los adultos cercanos sean capaces de verbalizar sus emociones, contar “hoy me paso tal cosa y me sentí de esta forma, respondí así, podría haber sido distinto o no”. Si veo que los adultos pueden expresar su emoción, el niño lo verá como algo posible, al mismo tiempo aumentará su repertorio sobre emociones.

Es importante mantener constancia en este trabajo. Que sea un tema cotidiano, que tengamos a disposición tarjetas de emociones, cuentos, peluches, o hagamos una danza de emociones, lo que haga más sentido a nuestros niños.

7. ¿Cuál es la manera más adecuada de manejar las emociones para los niños?

Como comenté en la pregunta 5, los niños aprenderán a manejar sus emociones observando a los adultos cercanos.

Mi recomendación es que adultos y niños tengan una rutina en que trabajen la atención plena y las emociones. Recomendando comenzar con actividades sencillas, ejercicios de respiración, ejercicios de atención de los distintos sentidos (auditivo, visual, tacto, gusto, olfato) para ir desarrollando la capacidad de respirar y de estar conscientes de lo que siento y como respondo. A esto podemos agregar la práctica de agradecer, pues agradecer nos hace darnos cuenta de todo lo bueno que nos rodea y que las emociones pasan. Puedo sentirme mal en este momento, pero sigue habiendo muchas cosas buenas a mi alrededor. Y por último incluir actividades sobre identificación y expresión de emociones.

La elección de las actividades dependerá de la edad e intereses de cada niño.

8. Dentro de nuestra investigación hemos considerado al Yoga como una de las técnicas para trabajar la educación emocional ¿Cómo ayuda el Yoga a la regulación y manejo emocional?

El yoga nos otorga la capacidad de tener más conciencia, no sólo a nivel corporal, sino que en todos los ámbitos. Cuando tenemos incorporada la práctica de yoga en nuestra rutina, aumenta nuestra habilidad de estar atentos a lo que nos sucede, de esta forma, al identificar de mejor manera lo que nos sucede podemos tener una respuesta más adecuada y no una reacción automática.

La respiración es elemento fundamental en el yoga, pues nos permite conectar nuestro cuerpo, mente y emociones. Según pongamos énfasis en inhalar o exhalar, podemos generar activación o relajación en nuestros cuerpos. De esta misma forma hay posturas como la montaña o los guerreros que nos dan seguridad y posturas como el niño que nos llevan a la calma. Así podemos diseñar distintas estrategias con las posturas y la respiración de acuerdo a la emoción que queremos trabajar. En nuestra metodología enseñamos esto a los niños a través del juego.

9. ¿Cree usted que a través de la narración de cuentos se puede crear un espacio que permita el desarrollo de las competencias emocionales?

Lo creo y lo experimento regularmente!! Los cuentos son maravillosos. A través de distintos cuentos podemos enseñar a los niños a identificar sus emociones y también a empatizar con las emociones de otro. La empatía es muy importante en la educación emocional, nos permite comprender y acoger las emociones de los demás.

Existen cuentos específicos para trabajar las emociones, uno de mis favoritos es El emocionómetro del inspector Drilo de Susanna Isern, a través de distintas historias nos enseña a identificar las emociones, a comprender la manifestación física, y los distintos niveles en que podemos sentir una emoción.

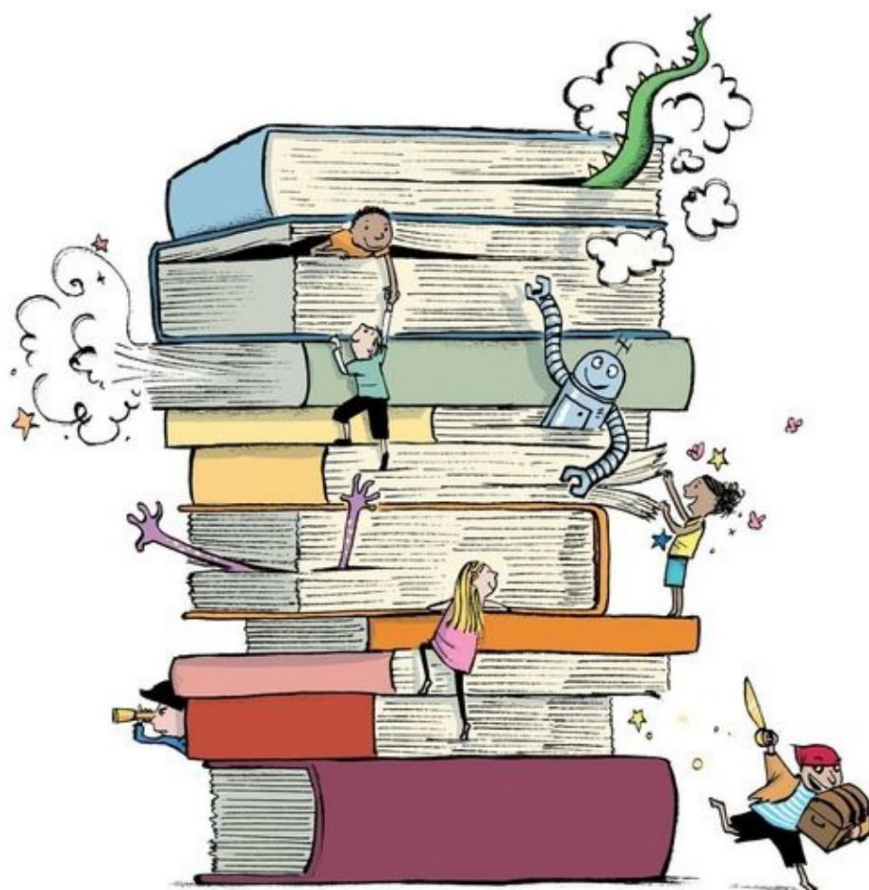
También existen Yoguicuentos con los que podemos trabajar las emociones, por ejemplo Respira, de Inés Castel-Branco, Yo soy Yoga de Susan Verde y Mindfulness, 20 Secretos para vivir mejor de Marine Locatelli.

Anexo 2

Abracadabra que el cuento se abra

Guía de estrategias didácticas basada en la narración de cuentos y enfocada al desarrollo de la conciencia corporal y manejo emocional en niños de 3 a 5 años.

Abracadabra, que el cuento se abra



Guía de estrategias didácticas, basada en la narración de cuentos y enfocada al desarrollo de la conciencia corporal y manejo emocional de niños de 3 a 5 años.

María Cristina Cassola - Cristina Morán

Presentación

Queridos lectores,

En esta guía les presentamos de manera puntual algunas estrategias didácticas enfocadas a contribuir a que el proceso de narración de un cuento sea óptimo y provechoso para los niños. Estas estrategias están diseñadas a partir de cuatro cuentos que hemos escrito, enfocándonos en facilitar el desarrollo de la conciencia corporal y manejo emocional de los niños.

- Mi monstruoso Yo
- ¿Jugamos con las nubes?
- Yo siento...
- Margara saluda al sol

Estas estrategias que se recomiendan están pensadas en los tres momentos que se desarrollan a lo largo de la narración de un cuento:

pre-lectura

lectura

post-lectura

¿CÓMO ME SIENTO?

Estar alegre, triste, frustrado, enojado, temeroso, inseguro, son algunas de las muchas emociones que todos hemos sentimos y sentiremos en ciertos momentos a lo largo de la vida.

Todos reaccionamos diferente ante cada una de ellas, dependiendo de nuestra personalidad y carácter. Y aunque muchas veces la expresión de algunas de nuestras emociones sea mal vista, no tenemos que reprimirlas.

No está mal estar enojado o tener miedo, es natural sentir emociones. Es importante aceptarlas y manejar las de la manera más conveniente para cada uno.

El manejo de nuestras emociones es un proceso complejo que empieza desde que somos niños. Si en esta primera etapa se tiene una guía adecuada, a lo largo de la vida lograremos un bienestar personal y social.

¿POR QUÉ MOVERNOS?

No hablamos solamente con las palabras sino también a través del cuerpo. Nuestro cuerpo es el medio por el que nos comunicamos y expresamos todo nuestro universo interior, a través de gestos, posturas y movimientos.

El movimiento es natural y necesario para los seres humanos, especialmente en las primeras etapas de la vida. A los niños les gusta moverse y no podemos ni debemos impedirlo, por el contrario, debemos usar el movimiento como una estrategia para enseñar y aprender.

Al crear un ambiente en el que damos oportunidad a los niños de que se muevan, ya sea de manera libre o dirigida, ellos se divierten, experimentan y exploran, lo que convierte a cualquier actividad, por más simple que sea, en una experiencia lúdica y por tanto significativa.

Al movernos nuestro cuerpo recibe y registra la información de manera más sencilla, fluida y profunda.

Recomendaciones Generales

Contar cuentos va más allá de leer las palabras y mostrar las imágenes que se encuentran en el libro. Un cuento bien contado es capaz de transportar a mundos increíbles a los niños.

Por ello, te damos algunas recomendaciones útiles para la hora de contar un cuento:

Antes de contar un cuento conócelo, no solo leas su título, lee también la historia. Familiarízate con ella.

Atrévete a usar distintas voces, gestos y movimientos mientras cuentas el cuento. Dale vida a la historia.

· No todos los cuentos son para todos los niños. Fíjate en la edad del niño. No cuentes cuentos muy largos a niños muy pequeños.

· Recuerda que contar un cuento es un momento especial. Busca un espacio y crea un ambiente apropiado. Intenta cosas nuevas.

ESTRATEGIAS DE PRE-LECTURA

El momento de pre lectura es el primer contacto que el niño tiene con el proceso de narración del cuento. Es el momento adecuado para captar la atención del niño y generar interés en el cuento que se va a leer.



Las estrategias que se nombran a continuación son bastante útiles y apropiadas para este momento.

Presentar el cuento



De maneras diferentes y llamativas.

Se lo puede sacar de una caja, de una mochila, de una bolsa, etc.

Movernos un poco

Aplaudir, levantarnos, sentarnos, zapatear, mover diferentes partes del cuerpo, imitar a un animal, gimnasia cerebral, entre otras.



Pueden ser estrategias que nos ayuden a focalizar la atención cuando el grupo de niños esté disperso.

Hay que procurar que estos movimientos sean moderados y apropiadamente guiados, para no generar exceso de energía que puede dispersar la atención del grupo de niños.

Relajación



Cuando el grupo de niños se muestre bastante inquieto, es recomendable hacer un ejercicio de relajación para que posteriormente logren concentrarse en el cuento.

Se puede; tomar agua, hacer algunos ejercicios de respiración, recostarse sobre el suelo o intentar algunas posiciones de yoga.

Música

Se puede usar canciones, instrumentos o percusión corporal para indicar que la hora del cuento va a empezar.





Ojo

Las estrategias antes recomendadas son totalmente flexibles, su utilización y aplicación dependerá de varios factores:

- La edad de los niños
- El tema del cuento
- El estado anímico del grupo
- El nivel de energía del grupo
- Otras necesidades que se pueden presentar dentro del grupo

ESTRATEGIAS DE LECTURA



La lectura es el momento mágico en el que el narrador, a través de la historia, puede transportar a los niños a todos los mundos que cada cuento nos invita a conocer.

Lectura mágica



Usar voces diferentes, expresiones gestuales, utilizar el cuerpo y una entonación adecuada, son los elementos que marcan la diferencia entre una lectura común y la lectura de un cuento para niños.



Las ilustraciones



Un cuento no solamente son palabras, las imágenes son también parte fundamental de él.

Cuando los niños son pequeños, las imágenes son un gran apoyo para captar su atención y acompañar a la historia, es por esto que una estrategia recomendable es mostrar las ilustraciones mientras se cuenta la historia.



Ojo

Aunque la historia ya esté escrita, no necesariamente se debe leer cada palabra al pie de la letra. Durante la lectura puedes improvisar, procura sentirte cómodo y divertirte con la historia.

Recuerda, si tú te diviertes los niños también lo harán.

ESTRATEGIAS DE POST-LECTURA



Cuando la historia llega a su fin, se da apertura a un nuevo espacio en el que se pueden realizar algunas actividades relacionadas con el cuento.
A este espacio se lo llama post-lectura.



Algunas estrategias de post-lectura son:

Ronda de preguntas

Generar un espacio en donde tanto el narrador como los niños puedan hacer preguntas sobre el cuento.

Final alternativo

Permitir a la imaginación volar y dar la oportunidad a los niños de crear un final diferente.

Breve revisión del cuento

A muchos niños les gusta ver las imágenes, hojear el cuento permite que los niños aprecien las imágenes y recuerden la historia.

Recapitulación de la historia

El grupo de niños pueden armar un breve resumen del cuento.

Gustos y disgustos del cuento

Todos tenemos gustos diferentes, se puede crear un espacio en donde los niños compartan y expresen lo que les gustó y lo que no de la historia escuchada.



Ojo

Cuando el cuento se acaba el narrador tiene dos opciones:

- Hacer una actividad de post-lectura
- No hacer una actividad de post-lectura

El narrador podrá decidir entre estas dos opciones dependiendo de:

- El tema del cuento
- El estado de ánimo de los niños
- El tiempo que se disponga

Realizar una actividad al finalizar el cuento no es estrictamente necesario, pero sí es importante hacer un cierre para cambiar de actividad.



Las estrategias y recomendaciones presentadas anteriormente ayudarán a que la narración de un cuento sea una experiencia fantástica y provechosa para los niños.

Pueden ser aplicadas a cualquier cuento y modificadas acorde a la temática de cada cuento y a las necesidades de los niños.

A continuación presentamos algunas estrategias pensadas y diseñadas para los cuatro cuentos que hemos escrito en función de ayudar a los niños a desarrollar su conciencia corporal y el manejo de sus emociones.



MI MONSTRUOSO YO

Mi monstruoso Yo presenta a un gracioso monstruo que con la ayuda de un bichito va descubriendo las partes más básicas que conforman su cuerpo y realizando distintas acciones que le ayudan a identificar los usos que pueden tener cada una de estas partes.

PRE-LECTURA

Mi monstruoso Yo, es un cuento que trata la temática del descubrimiento de las partes del cuerpo y sus posibles usos.

A continuación, se presentan estrategias que tratan la misma temática con el fin de introducir a los niños al cuento.

1



Proponemos un pequeño juego en el que con un pañuelo se ocultarán algunas partes del cuerpo de un niño, un muñeco o del propio narrador. Y se irá preguntando ¿Qué parte del cuerpo me falta?

2



Sugerimos hacer un pequeño calentamiento corporal a través del movimiento de distintas partes del cuerpo, se lo puede acompañar también con música y siguiendo diferentes ritmos.

LECTURA

Conforme se desarrolla la historia podemos:



Ir explorando las partes del cuerpo que se mencionan a través de su movimiento y ubicación en el propio cuerpo.



Usar un lenguaje corporal acorde a la historia, en este caso, la mayor parte del tiempo el monstruo está sorprendido al descubrir su cuerpo.



Proponer a los niños ubicar en sus cuerpos algunas de las partes que el monstruo va descubriendo, realizando movimientos:

- o Leves
- o Fuertes
- o Libres

POST-LECTURA

Algunas de las actividades pueden ser:

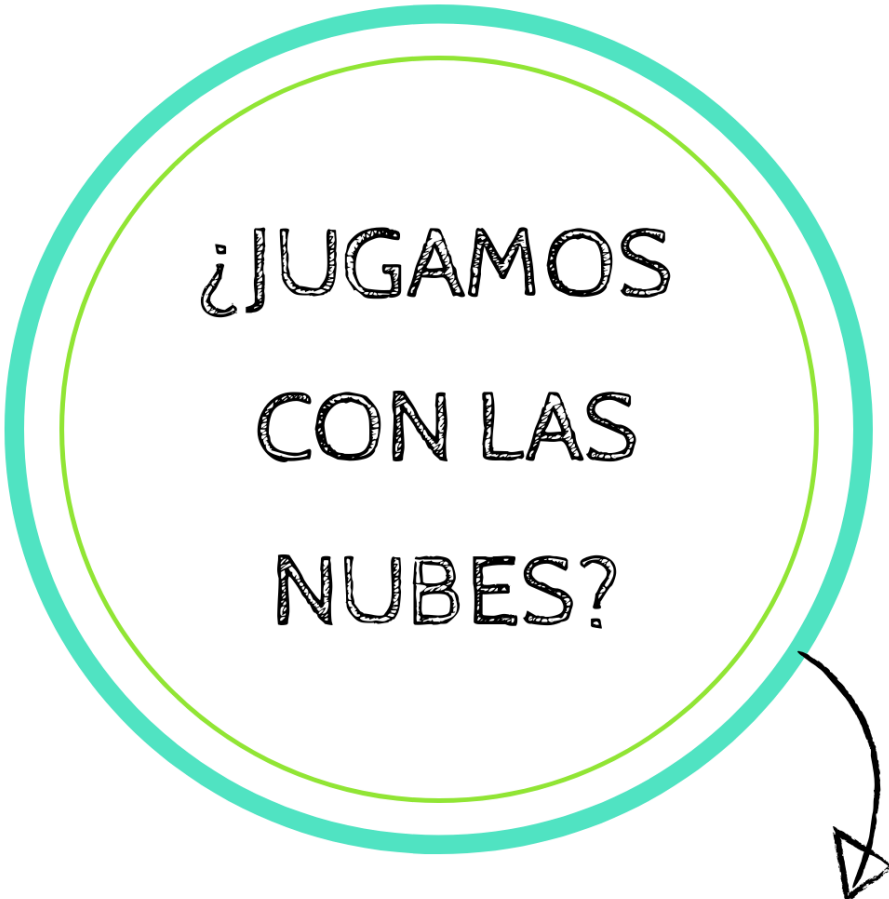
Ronda de preguntas

- ¿Qué partes del cuerpo descubrió el monstruo?
- ¿Qué hacía con esas partes?
- ¿Qué puedes hacer tú con tus partes del cuerpo?
- ¿Qué otras partes del cuerpo tenemos?

Realizar la ronda de preguntas permitiendo que los niños muevan su cuerpo libremente.

Proponer a los niños pintarnos las diferentes partes del cuerpo que el monstruo ha descubierto con o sin la ayuda de un espejo.

Incentivar a que ellos descubran y propongan partes del cuerpo diferentes a las de la historia.



¿JUGAMOS CON LAS NUBES?

La historia tiene como protagonistas a algunos de los volcanes de la cordillera de los Andes ecuatorianos; el Cotopaxi, el Quilotoa, el Tungurahua, el Ruco y Guagua Pichincha y el Reventador, que experimentan distintas emociones en un día nublado.

El viento va recorriendo la cordillera y visitando a cada uno de los volcanes para descubrir que sucede con ellos. Los volcanes se sienten muy confundidos acerca de lo que están sintiendo, así que el viento junto con el Chimborazo les enseñan a soplar para jugar con las nubes.

PRE-LECTURA

Este cuento trata la temática de las emociones, siendo un tema bastante complejo, recomendamos realizar una pre-lectura enfocada a la relajación-

A continuación, presentamos algunas ideas:

1



Antes de contar el cuento se puede elegir un lugar al aire libre, en donde nos podamos recostar y observar las nubes.

Fijándonos en su tamaño, forma, color, entre otras.

2



Dentro de la clase o en un lugar al aire libre, podemos sugerir al grupo movernos con el viento realizando movimientos leves.

También podemos intentar ser el viento, soplando para mover algunas partes de nuestro cuerpo.

LECTURA

A lo largo de la historia se presentan varias emociones que experimentan los volcanes, mismas que están descritas detalladamente por lo que recomendamos:



Narrar la historia enfatizando las expresiones gestuales de acuerdo a las emociones.



Hacer una pausa luego de cada emoción presentada para que los niños puedan mirar con detalle la expresión correspondiente.



Invitar a los niños a que imiten los gestos presentados.



Dentro de la historia se presenta un ejercicio de respiración que sugerimos se realice mientras se desarrolla la narración:

- Inhalar y exhalar.
- Soplar fuerte o suave.

POST-LECTURA

Al finalizar la narración del cuento proponemos aprovechar el personaje del viento como motivación para realizar algunos ejercicios de relajación que ayudarán a los niños a lograr una respiración consciente y obtener de ella todos sus beneficios.



Apagar la vela

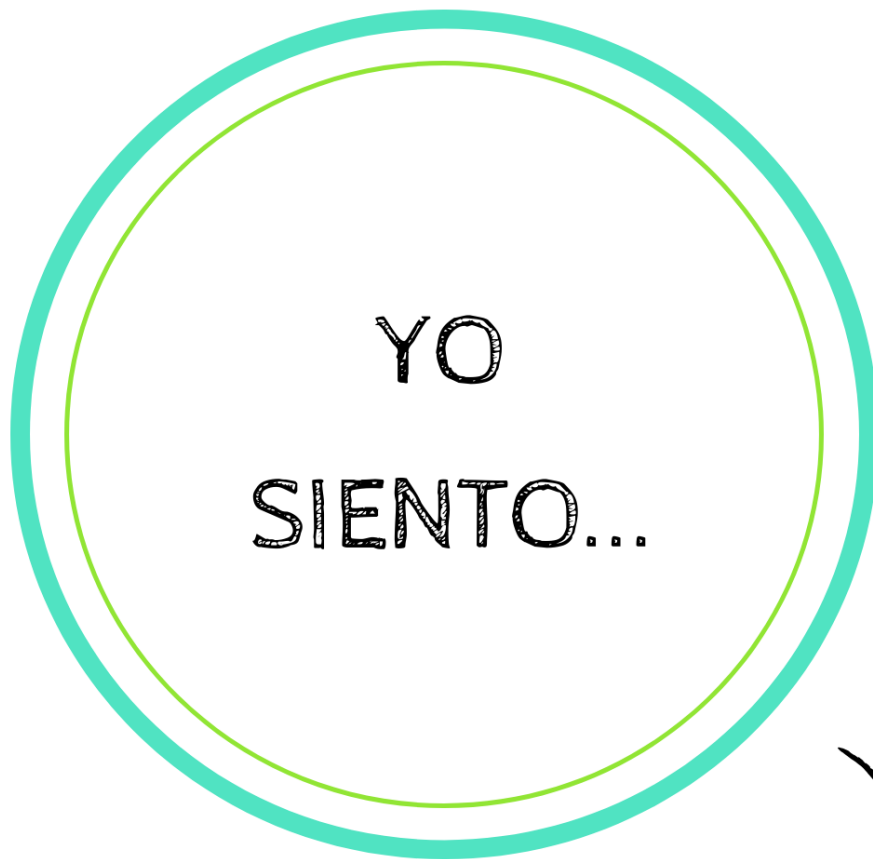


- Se formará un círculo y en medio se pondrá una vela prendida.
- Los niños deberán inhalar profundamente y exhalar con suavidad para mover la llama de la vela.
- Luego se irá aumentando la fuerza del soplido hasta que se apague la vela.

Me inflo y me desinflo



- Los niños se recostarán sobre el suelo.
- Sobre su abdomen se colocará cualquier objeto que no pese mucho y sea visible, por ejemplo un cubo de plástico.
- Se pedirá a los niños que respiren lo más profundo que puedan y manden el aire a su abdomen de tal manera que los cubos que están sobre ellos se eleven mientras respiran.
- Luego los niños exhalarán todo el aire que tienen, hasta que sus abdómenes desciendan.



Presenta a un ser sin color que viene de otro mundo, a lo largo del relato este ser vive algunas situaciones que le provocan diferentes emociones, que tienen diferentes colores y diferentes sensaciones en su cuerpo.

Poco a poco este ser se va tornando colorido a medida que la historia avanza y las emociones aparecen.

PRE-LECTURA

Este cuento es otro de la colección que trata el tema de las emociones y la relación que existe entre ellas y el cuerpo.

Algunas ideas de pre-lectura son;

1



Ronda de preguntas:

- ¿Cómo te sientes hoy?
- ¿Qué te pone triste, enojado, feliz, etc.?
- ¿Qué haces cuando estás triste, feliz, enojado, etc.?

2



Con el material de su preferencia se sugiere crear un tablero de colores en el que los niños puedan pegar fichas de emociones de acuerdo al color que ellos consideren que representa a cada emoción.

LECTURA

A lo largo de la narración es importante considerar que el cuento menciona emociones diferentes a las más conocidas por los niños, se presenta a la vergüenza, envidia, paz, asco, fuerza y miedo.

Por ello recomendamos:



Enfatizar las expresiones gestuales de acuerdo a las emociones que se van presentando a lo largo de la narración.



Invitar a los niños a que imiten los gestos presentados.

Además, esta historia ubica a las emociones en una parte determinada del cuerpo del personaje por lo que sugerimos:



Ubicar en el propio cuerpo las partes que se mencionan, teniendo en cuenta que algunas de las partes de este ser son diferentes a las de una persona.



Esto da la oportunidad de involucrar en la lectura la imaginación y el juego.

POST-LECTURA

Yo siento... es una historia enfocada a la localización de las emociones en las partes del cuerpo, por lo que la post-lectura debe estar relacionada con este tema.

Proponemos las siguientes actividades para lograr este objetivo:



Explorar diferentes ritmos de música que se relacionen con las emociones que se presentan en el cuento.

Los niños las escucharán y expresarán de manera libre lo que sienten al oír la música.

Otra idea es ubicar las partes del cuerpo en donde siento una emoción, para esto los niños se colocarán stickers en donde ellos creen que sienten las emociones.

Los niños pueden proponer diferentes emociones a las que se presentan en el cuento.



MARGARA SALUDA AL SOL

El cuento se desarrolla en torno a *Margara*, una musaraña que está de mal humor pues es incomodada por un extraño ruido fuera de su madriguera.

Margara sale al exterior y conoce a un nuevo amigo que le enseña lo hermosa que es la primavera y a saludar al sol.

PRE-LECTURA

Margara

es un animal un poco extraño para los niños, proponemos para introducir el cuento a la lectura las siguientes ideas:

1



Ronda de preguntas sobre la musaraña:

- ¿Qué es una musaraña?
- ¿Cómo se mueve una musaraña?
- ¿Qué come una musaraña?

Estas preguntas pueden variar dependiendo de las respuestas que den y lo que proponga el grupo de niños.

2



El título del cuento hace referencia a un saludo al sol, por lo que antes de la lectura, se puede proponer junto con los niños algunas formas de saludar al sol explorando diferentes posturas de yoga.

LECTURA

Dentro del cuento se realiza una serie de posturas de yoga saludando al sol, por esto, recomendamos:



Proponer a los niños que se realicen las posturas de yoga durante la narración. Así damos la oportunidad a que sea una actividad que involucre movimiento, lo que generará una narración diferente y una experiencia significativa.

POST-LECTURA

Este cuento presenta al yoga como una estrategia de manejo emocional.

Algunas de las ideas para después de la lectura son:



Preguntar ¿qué movimientos hizo Margara para saludar al sol?

Luego recordaremos y repetiremos paso a paso las pasturas de yoga, del saludo al sol.

Motivar a los niños a que propongan ideas diferentes para saludar al sol y a otros elementos de la naturaleza. Realizar estos movimientos de manera libre haciendo conciencia de los movimientos del cuerpo.